

ESPACIOS SEGUROS

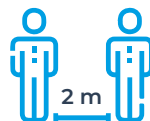
ENTRADA / SALIDA

► GUÍA RÁPIDA
PARA LA REANUDACIÓN
DE LA ACTIVIDAD LABORAL



Evita aglomeraciones.

Entra y sal de
forma escalonada.



**Mantén la
distancia mínima**
si no usas mascarilla.



Lávate las manos
al entrar / salir de las
instalaciones, con agua
y jabón o gel hidroalcohólico.



Evita dar la mano y besar
al saludar o despedirte.



Evita tocarte la cara
especialmente los ojos,
la nariz y la boca.



Sigue las instrucciones
que te indiquen y **respeta**
la **señalización** de este centro.

RECOMENDACIÓN COLOCACIÓN Y RETIRADA DE MASCARILLAS



La mascarilla debe cubrir totalmente la boca y la nariz.
Ajústala correctamente.



Sujétala con la palma de la mano, en su parte exterior, para poder colocarla.



Coloca, con la otra mano, los elásticos detrás de la cabeza hasta el cuello o detrás de las orejas.



Ajusta el elástico.
El inferior al cuello y el superior en el cráneo, o en las orejas.



Desecha la mascarilla si la respiración se vuelve difícil.



Retirar la mascarilla tocando solo las cintas de sujeción.

RECOMENDACIÓN

LAVADO DE MANOS CON AGUA

1



Mójate las
manos con
agua

2



Utiliza la
cantidad suficiente
de jabón

3



Frótate bien
las palmas de
las manos

4



No te olvides
del dorso de
ambas manos

5



Presta atención
al espacio entre
los dedos

6



Frótate el dorso
de los dedos

7



Lava los pulgares
con un movimiento
de rotación

8



Igualmente
la punta de los
dedos

9



Enjuágate
con agua

10



Sécate las
manos con
una toalla de
un solo uso

11



Cierra el
grifo con el
papel antes
de tirarlo

RECOMENDACIÓN

LAVADO DE MANOS CON GEL HIDROALCOHÓLICO

1



Utiliza la cantidad suficiente de gel hidroalcohólico

2



Frótate bien las palmas de las manos

3



No te olvides del dorso de ambas manos

4



Presta atención al espacio entre los dedos

6



Frótate el dorso de los dedos

7



Lava los pulgares con un movimiento de rotación

9



Igualmente la punta de los dedos

RECOMENDACIÓN

RETIRADA DE GUANTES



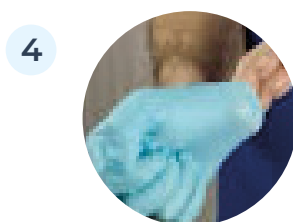
1
Coge el guante desde la muñeca tocando sólo la zona exterior.



2
Estira hacia adelante para que el exterior NO toque la piel.



3
Dóblalo y cógelo con la otra mano.



4
Introduce el dedo de la mano limpia dentro del guante tocando sólo la parte interna.



5
Desliza hacia adelante envolviendo el otro guante.

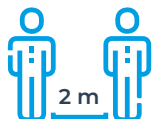
ESPACIOS SEGUROS

COMEDOR



Evita aglomeraciones.

Entra y sal de forma escalonada.



Mantén la distancia mínima si no usas mascarilla.



Evita tocarte la cara especialmente los ojos, la nariz y la boca.



Mantén protegidos los alimentos con film o tuppers.



Lávate las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes y después de la comida.



Mantén limpia la zona de comedor que hayas utilizado y objetos de uso común.



Deja la puerta abierta una vez hayas terminado de comer para asegurar la renovación de aire.

¡Recuerda!

Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal.

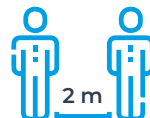
ESPACIOS SEGUROS

SALA DE REUNIONES



Evita aglomeraciones.

Entra y sal de forma escalonada.



Mantén la distancia mínima
si no usas mascarilla.



Evita tocarte la cara
especialmente los ojos,
la nariz y la boca.



Lávate las manos
con agua y jabón o gel
hidroalcohólico, antes
y después de la reunión.



Deja la puerta abierta
Una vez terminada la
formación para asegurar
la renovación de aire.

ESPACIOS SEGUROS

USO DEL BAÑO



Evita aglomeraciones.

Entra y sal de
forma escalonada.



Evita tocarte la cara
especialmente los ojos,
la nariz y la boca.



Lávate las manos
al entrar / salir del
inodoro, con agua y jabón
o gel hidroalcohólico.



Sécate las manos
con papel desechable
y cierra el grifo con
él antes de tirarlo.



Mantén la puerta abierta,
siempre que sea posible
para asegurar la renovación
de aire.