

Como profesional de un centro sanitario o sociosanitario...



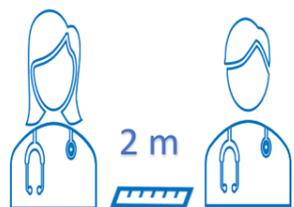
CUÍDATE

¡Búscanos y síguenos en Facebook: "Salud Pública – Extremadura"!

También más información en la web institucional:

saludextremadura.ses.es

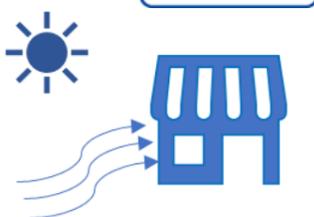
EN EL TRABAJO...



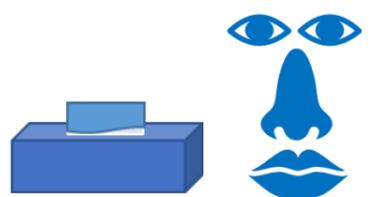
Mantén las distancias (al menos **dos metros**) sin protección con otras personas, **incluidos/as compañeros/as de trabajo**. **No te confíes**, recuerda que la transmisión es posible desde personas asintomáticas. Esto es **especialmente importante cuando en tu trabajo estés en reuniones, comiendo o bebiendo, en los vestuarios y en los baños**, pues son lugares donde se suele bajar la guardia.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol. Sigue la metodología de la OMS, no te olvides lavar también las muñecas. **Evita reloj, maquillaje, anillos y otras joyas**.



Ventila las estancias (si es posible). Recuerda, **la ventilación reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo**.



Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y deséchalo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo. Lávate las manos.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Evita compartir cualquier objeto de uso personal. Si usas lentillas, ahora, procura utilizar **gafas**.

Limpia y desinfecta objetos del trabajo.



Si presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, actúa según establezca el protocolo.



Notas.

1. Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. 31.03.2020.

2. Estas recomendaciones se ajustan al contexto actual de transmisión comunitaria sostenida del virus.

3. Estas **recomendaciones generales de promoción de la salud complementan, y nunca sustituyen, a las medidas protocolizadas por los servicios de salud laboral**.

EN CASA...



Limpia y desinfecta los objetos cuando llegues a casa (teléfonos, gafas, llaves, etc.). Puedes usar **alcohol**, al menos al 70 %, con tiempo de exposición de al menos 1 minuto. También **lejía** a una dilución de 20 a 30 ml de lejía por cada litro de agua, preparado el mismo día que se vaya a utilizar. Cuidado, ya sabes que puede tener un efecto respiratorio irritante. ¡Lávate las manos después!



Deja los zapatos a la entrada. Límpialos, desinfectalos. Lávate las manos. Cámbiate de **ropa** y ponla a lavar en lavadora un ciclo completo a 90°C; si la ropa no tolera esa temperatura, usa lejía o virucidas aprobados para ese fin (ver listado actualizado en la web saludextremadura.ses.es). Sécala completamente, si es posible, al sol.



No fumes. Fumar deteriora el sistema respiratorio y además conlleva un incremento del riesgo de transmisión del virus al tener que acercar las manos a la cara.

