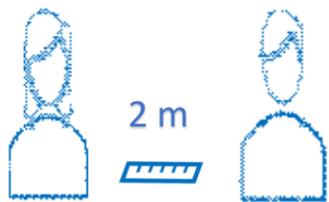


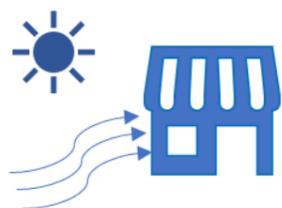
peluquerías femeninas y masculinas

EN EL TRABAJO...

Un profesional debe atender a un solo cliente hasta el final del servicio.



2 m



- Usar **MASCARILLA** en todo momento, tanto el profesional como el cliente. Una vez puesta, no tocarla ni retirarla en ningún caso, ni por el profesional ni por el cliente. **No se podrán hacer trabajos en zonas cubiertas por la mascarilla.** **Guarda las distancias**, al menos **dos metros**, entre todas las personas que se encuentren en el local, excepto entre cliente y profesional. **Dos metros también entre áreas funcionales** (recepción, lavado, etc.). Respetar distancias también si haces un descanso, en vestuarios, baños, etc. pues se suele bajar la guardia. **Evita cualquier situación de concentración o concurrencia de personas y aglomeraciones.**

- **LÁVATE LAS MANOS** frecuentemente, y en todo caso entre cliente y cliente, con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol (los guantes, cámbialos siempre cuando pases de un cliente a otro). Sigue la metodología de la OMS, no te olvides lavar también las muñecas. Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas. **No llevar anillos, pulseras, pendientes, relojes u otros adornos.** No te maquilles. Cabello recogido. **No te toques la cara.**

- **VENTILA** permanentemente el local. Recuerda, la ventilación reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo.

- **LIMPIA Y DESINFECTA**, entre un cliente y otro, todos los instrumentos del trabajo (incluido sillón), el suelo, etc. **Evita compartir** cualquier objeto, incluidos bolígrafos y otros. **Elimina revistas** (pueden transmitir el virus). Si usas lentillas, ahora, procura utilizar **gafas**. **Cobra** por dispositivos electrónicos, si es posible. No permitir comer o beber en el local, ni usar aseos.

- **CITA PREVIA siempre.** Guarda el registro.

- **Aforo limitado.** Reduce el número de clientes atendidos/as de forma simultánea, incluso a una sola persona si es preciso, para guardar distancias.

- **Establece un horario preferente para personas mayores de 65 años.**

- **Usa ropa y calzado diferente al de calle.**

- **Toallas y otras ropas.** Cambiar siempre entre un cliente y otro. También la bata del profesional. Lavar a 90°C. Preferir elementos **desechables**.

- **Limpia y desinfecta** dos veces al día todo el local.

Notas.

1. Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. D. Gral de Salud Pública. Unidad de EpS. 03.05.2020.

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...



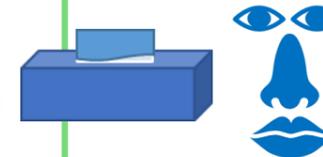
Limpia y desinfecta los objetos cuando llegues a casa (teléfonos, gafas, llaves, etc.). Puedes usar **alcohol**, al menos al 70 %, con tiempo de exposición de al menos 1 minuto. También **lejía** a una dilución de 20 a 30 ml de lejía por cada litro de agua, preparado el mismo día que se vaya a utilizar. 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.



Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo al toser y al estornudar, y tíralo enseguida a un recipiente habilitado para tal fin. Si no se dispones de pañuelos, emplea la parte interna del codo. Lava las manos después.



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.



Si presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, no vayas a trabajar. Contacta con el 112 o, también por teléfono, con tu centro de salud.



