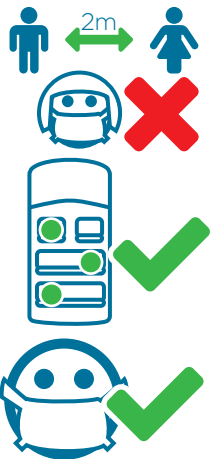


# Medidas para la prevención de contagios de la COVID-19

Conforme a las indicaciones del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, te recomendamos seguir las siguientes medidas de prevención de contagios de la Covid-19:

## Desplazamientos al centro de trabajo

1. Prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. En esta situación, es **preferible el transporte individual**.
2. Si vas al trabajo **andando, en bicicleta o moto, no es necesario** que lleves  **mascarilla**. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
3. Si te tienes que **desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo** y evita que viaje más de **una persona por cada fila de asientos** manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
4. Si coges un **taxi o un VTC**, solo debe **viajar una persona por cada fila de asientos** manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
5. En los **viajes en autobús, metro o tren guarda la distancia interpersonal** con tus compañeros de viaje. En los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es **recomendable usar una mascarilla** higiénica, no médica, si vas en transporte público.



## Recomendaciones en el Centro de Trabajo

1. **Cumple con todas las medidas de prevención** que te indique en la empresa.
2. **Mantén la distancia interpersonal** (aproximadamente 2 metros).
3. **Evita el saludo con contacto físico**, incluido el dar la mano.
4. **Evita**, en la medida de lo posible, **utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores**. Si es necesario, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible desinfectarlo, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
5. **Lávate frecuentemente las manos** con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Especialmente después de toser, estornudar o tocar superficies contaminadas. **Cada lavado debe durar al menos 40 segundos**.
6. **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar**, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no tienes pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca**.
8. **Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto**, despejando lo máximo posible.
9. **Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema el distanciamiento y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19.**

