

### MANTENTE INFORMADO

Lo que es válido hoy puede que mañana haya dejado de serlo. Sigue y difunde la actualidad.



## Salud y Seguridad

### Medidas de prevención en pandemia



### LAVA TUS MANOS

No solo antes de comer y al llegar a casa. Higieniza periódicamente. Mejor con agua y jabón. El lavado eficiente cubre todas las zonas y debe durar un mínimo de 20 segundos. Si utilizas gel desinfectante, deja que se seque del todo antes de tocar ningún objeto.



### DESHECHA INMEDIATAMENTE LOS PAÑUELOS DE PAPEL

No los acumules en la mesa ni los guardes en la manga o el bolsillo.



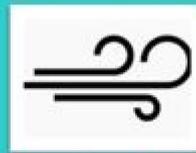
### VACÚNATE

Podemos darte un montón de argumentos válidos para este punto, pero iremos a la vertiente práctica: en muchas actividades comienza a ser obligatorio el certificado de vacunación. Anticipate y cuida de los que te rodean.



### MASCARILLAS RECOMENDADAS

Aunque al inicio de la pandemia hubo cierta controversia, las autoridades sanitarias parecen haber alcanzado un criterio común. Las mascarillas más protectoras son las FFP2 y FFP3, consideradas AEPI, con una protección de hasta el 98%, si bien no son las únicas que aseguran una buena protección. Las higiénicas (las UNE 065 son reutilizables), quirúrgicas y de tela opaca con filtro homologado son aptas para una protección no profesional. Las mascarillas con válvula no están recomendadas, ya que solo protegen a su portador. Recuerda que el virus puede sobrevivir hasta 7 días en el material de la mascarilla: desecha o lava inmediatamente.



### PRIORIZA ESPACIOS ABIERTOS

Pese al frío, da prioridad a espacios abiertos o en su defecto bien ventilados. Es mucho más recomendable ventilar abriendo ventanas que usar los dispositivos de renovación de aire, que pueden movilizar agentes contaminadores. Está demostrado el beneficio en la lucha contra el virus de la renovación de aire por ventilación cruzada.



### DESINFECTA LOS OBJETOS DE USO COMPARTIDO

No des por sentado que se encargará otro: el registro de fichajes, la puerta del microondas, la grapadora ... necesitan de tu atención.



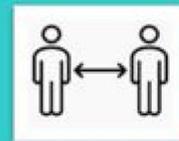
### EL ASEO, FOCO DE CONTAGIOS

¿Sabías que es uno de los focos de contagio principales? Baja la tapa. Las partículas infecciosas pueden propulsarse más de un metro. Y, preferiblemente, utiliza como "guante" un trozo de papel higiénico para activar la cisterna.



### TRAE DE VUELTA LAS GAFAS A LA MODA

Llevar gafas correctoras o de sol reduce del 16% al 6% la posibilidad de contagio a través de la conjuntiva humana, una de las vías más contagiosas! Así que si dudas, es el momento de elegir ponerte las gafas.



### DISTANCIA SOCIAL

Mantenerse a una distancia de 1m o más o, en su defecto, no pasar más de 2 minutos continuamente con un posible contagiado, reduce la incidencia de nuevos casos en un 13%.