

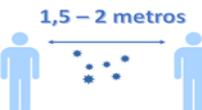
7

CLAVES para evitar ser un CONTACTO ESTRECHO DE LA COVID-19 entre compañeros/as durante los turnos de trabajo

¿Qué es un contacto estrecho entre compañeros durante los turnos de trabajo?

Todos los profesionales que han estado en contacto con una persona con enfermedad confirmada SIN MEDIDAS DE PROTECCIÓN a menos de dos metros y durante más de 15 minutos. Desde 48 horas antes del inicio de los síntomas (en asintomáticos, desde 48 horas antes de la fecha de diagnóstico).

1



MEDIDAS GENERALES

Higiene de manos, mascarilla (100% del tiempo) y distancia.

NO BAJES LA GUARDIA

EN LOS DESCANSOS Y ÁREAS COMPARTIDAS (café/comida).

Se recomienda uso INDIVIDUAL, ya que en estos casos no se hace uso de la mascarilla.

No compartas alimentos.

No están permitidas reuniones y celebraciones en las salas de estar



2

3



SALAS DE TRABAJO

Permanece siempre con mascarilla.

Aforo máximo 2 personas.

Mantén la distancia de seguridad en todo momento.

No hables sin mascarilla.



4

REUNIONES DE TRABAJO

Aforo máximo según normativa vigente.

Mantén la distancia de seguridad

Permanece siempre con mascarilla y no te la quites para hablar.

Se recomienda el uso de videoconferencia.



RELEVO/TURNOS/DESPLAZAMIENTOS

Relevo de turno máx. 2 personas y en el menor tiempo posible.

Equipos de trabajo estables, evita cambios de turno.

Evita los desplazamientos injustificados entre servicios, consultas, centros.



6

VESTUARIOS

Cumple con el aforo establecido.

Permanece siempre con mascarilla.

No está permitido entrar o salir del Centro Sanitario con el uniforme de trabajo.



DESPLAZAMIENTOS EN VEHICULOS

Si compartes coche para ir a tu trabajo o lo utilizas durante la jornada laboral cumple la normativa.

Permanece todo el trayecto con mascarilla.

7

7

CLAVES para evitar ser un CASO/CONTACTO ESTRECHO DE LA COVID-19 en tu vida diaria

'Los profesionales de centros sanitarios tenemos un papel ejemplarizante en la sociedad. Es nuestro deber trasmisir a familiares, pacientes y amigos medidas de protección individual y colectivas para evitar los contagios'

1



MEDIDAS GENERALES

Higiene de manos, distancia y mascarilla (100% del tiempo).

REUNIONES FAMILIARES

Limita los contactos a la vida familiar y convivientes.

(cumple con la normativa vigente)

2



3



EVENTOS Y ENCUENTROS SOCIALES

Evita asistir a eventos y encuentros sociales.



4

COMPRAS

Realiza las compras en los horarios de menor afluencia.

5



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Evita realizar deporte en grupo, mejor individual y preferentemente en espacios abiertos.

Mantén la distancia de seguridad recomendada según el tipo de ejercicio.

ACTIVIDADES EN ESPACIOS CERRADOS

Evita acudir a actividades en espacios cerrados.



6

TRANSPORTE

Evita en lo posible el transporte público. Evita el uso del ascensor.

7

