

GUÍA DE ACTUACIÓN PARA EL REGRESO DE LAS EMPRESAS A LA ACTIVIDAD LABORAL REGIÓN DE MURCIA

12 de mayo 2020



Colaboran:





ÍNDICE

1.-INTRODUCCIÓN.....	3
2.-PLAN DE CONTINGENCIA.....	4
3.-MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE AL COVID-19.....	6
1.-Medidas para evitar/limitar la presencia de trabajadores en el centro de trabajo: .	6
2.- Medidas de distanciamiento social	6
2.1.-Medidas organizativas.....	7
2.2.-Medidas dirigidas a los trabajadores.....	8
3.- Medidas de higiene.....	8
3.1.- Medidas organizativas.....	8
3.2.- Medidas dirigidas a los trabajadores	9
4.- Medidas de desinfección y limpieza de los lugares de trabajo	10
4.1.- Medidas organizativas.....	10
5.- Formación/información	10
6.- Mascarillas y EPI	11
Referencias	13



1.-INTRODUCCIÓN

Mediante el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, se declaró el estado de alarma para la gestión de la emergencia sanitaria ocasionada por el Covid-19, cuyos efectos han sido prorrogados mediante el Real Decreto 487/2020, de 10 de abril, hasta el próximo día 26 de abril.

Si bien no se conoce en este momento cuándo finalizará el estado de alarma, en qué medida o grado de aplicación se hará, o cuáles serán las indicaciones en materia de organización del trabajo que se adopten por las autoridades sanitarias y laborales, las empresas deben de adaptar los centros de trabajo a las indicaciones dictadas hasta el momento por las autoridades sanitarias.

Desde el ISSL se ha elaborado este documento con la finalidad de facilitar orientaciones y recomendaciones sobre la elaboración de los planes de contingencia, documento marco donde se recojan las medidas que se van a implementar para que, tanto la incorporación al trabajo como el desarrollo posterior del mismo, se realice en condiciones laborales adecuadas para prevenir la posibilidad de contagio por Covid-19.

Además el documento recoge enlaces con la información más relevante que los Ministerios de Sanidad e Industria tienen a disposición de los profesionales y los principales documentos técnicos publicados por el INSST.

Es preciso señalar que este documento NO está destinado a aquellas empresas a las que les es de aplicación el RD 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

A la hora de establecer su planificación todos los sectores específicos deberán tener en cuenta tanto los documentos publicados en el BOE como las guías específicas emitidas por el Gobierno Regional y el Gobierno de España.

Las recomendaciones incluidas en el presente documento constituyen una relación no exhaustiva y están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el Covid-19.

Este documento ha sido revisado por la Dirección General de Salud Pública y Adicciones. Consejería de Salud de la Región de Murcia



2.-PLAN DE CONTINGENCIA

Elaboración y fases. La primera medida que debe adoptar la empresa es la realización de un plan de contingencia o actuación adaptado a las características de cada centro de trabajo y dirigido a la prevención y a la respuesta ante la eventual aparición de casos o contactos estrechos de Covid-19. Para ello se deberá identificar el nivel de riesgo de exposición asociado a las diferentes tareas que se desarrollan en el centro de trabajo y se establecerán las acciones a realizar por la empresa en función de dichos niveles, indicando cuando hay que llevarlas a cabo y la persona responsable de hacerlo.

El plan se elaborará siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, en colaboración con el servicio de prevención de riesgos laborales, y será consensado con los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores. Todos los trabajadores de la empresa deberán conocer el contenido del plan, sobre todo, lo que se refiere a las medidas organizativas y preventivas establecidas.

Es conveniente que el plan sea objeto de seguimiento constante por la empresa y la representación de los trabajadores y en aquellas empresas que no exista representación de los trabajadores se designará a un trabajador

El plan se desarrollará de acuerdo a las fases siguientes:

Fase A.- Recopilación de información detallada sobre:

- 1.- Las zonas de trabajo y descanso de la empresa.
- 2.- Los puestos y procesos de trabajo.
- 3.- El modo de desplazamiento hasta el lugar de trabajo
- 4.- Si la actividad de la empresa incluye el trato con clientes, usuarios u otras personas ajenas a la organización.
- 5.- La presencia de subcontratas u otras empresas en el lugar de trabajo, y la coordinación de actividades con ellas.

Fase B.- Identificación del nivel de exposición al riesgo asociado a las diferentes tareas que se desarrollan en el centro de trabajo, en función de los posibles escenarios de exposición que se contemplan en el [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al Sars-cov-2.](#)



En esta fase el servicio de vigilancia de la salud del SP identificará al personal especialmente sensible a este riesgo para adoptar las medidas específicas necesarias para su protección.

Fase C.- Elaboración de protocolos de actuación en función de las instrucciones de las autoridades sanitarias, en los siguientes casos:

- Cuando un trabajador experimente síntomas en su domicilio compatibles con la enfermedad.
- Cuando un trabajador presente síntomas compatibles con la enfermedad durante la jornada laboral.
- Cuando se detecte un caso de contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de Covid-19 en la empresa.
- Cuando un trabajador comunique la aparición de síntomas de Covid-19 y su comunicación al Servicio de Prevención.

Fase D.- Medidas de prevención y protección a adoptar frente al Covid-19.

En base a los resultados de las fases anteriores, se establecerán las medidas de prevención y protección aplicables frente al riesgo de contagio. Estas medidas estarán encaminadas al cumplimiento de las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias para prevenir y controlar la infección en lo relativo al mantenimiento de la distancia social de 2 metros, el refuerzo de las medidas de higiene personal (lavado de manos) y el incremento de la limpieza y desinfección de los lugares de trabajo.

Si la aplicación de alguna de las medidas incorporadas para la consecución de las pautas señaladas por las autoridades sanitarias frente al Covid 19 puede suponer un cambio en las condiciones de trabajo, será necesario volver a evaluar los puestos de trabajo que puedan verse afectados por esta situación.

En el caso de existir trabajadores especialmente sensibles a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, se estudiarán medidas de adaptación del puesto de trabajo, protección adecuada que evite el contagio o reubicación en otro puesto exento de riesgo de exposición al SARS-CoV-2. (Ver procedimiento establecido [aquí](#))

Fase E.- Se establecerán sistemas de comunicación permanente con los trabajadores mediante medios electrónicos (WhatsApp, redes sociales...) para poder informarles de incidencias y cambios en los procedimientos preventivos, de modo que haya máxima colaboración de todas las personas para la adopción de las medidas preventivas y el seguimiento de las recomendaciones incluidas en el plan.



3.-MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE AL COVID-19

De acuerdo con la información disponible hasta el momento, la transmisión del coronavirus SARS-CoV-2 puede producirse bien por contacto directo con las secreciones respiratorias de una persona enferma (a una distancia inferior a 2 metros) bien por entrar en contacto con superficies u objetos contaminados. Por tanto, las medidas a adoptar deben estar encaminadas a evitar ambas vías de transmisión.

1.-Medidas para evitar/limitar la presencia de trabajadores en el centro de trabajo:

- Instruir a los trabajadores que presenten síntomas sospechosos de Covid-19 (infección respiratoria aguda de aparición súbita, fiebre, tos o sensación de falta de aire y otros síntomas atípicos como dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros. Consultar en la guía del Ministerio de Sanidad [Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia de covid-19 indicadores de seguimiento](#)) y a los que tengan conocimiento de haber estado en contacto con personas infectadas en la importancia de no acudir al lugar de trabajo y a comunicarlo en la empresa.
- Impulsar el teletrabajo siempre que sea posible priorizando el acceso a personas especialmente sensibles o que tengan responsabilidades familiares ineludibles.
- Reducir el número de trabajadores presentes a la vez en el centro de trabajo, estableciendo turnos y flexibilizando horarios.
- En caso de trabajar por turnos no se deberá variar el personal asignado a los mismos para la limitar el número de trabajadores que interactúan entre sí.

2.- Medidas de distanciamiento social

Con carácter general, la disposición de los puestos de trabajo, líneas de producción, recorridos de circulación de personas, distribución de espacios (mobiliario, equipos de trabajo, pasillos, etc.), procedimientos de trabajo y, en general, cualquier dependencia (comedores, cafeterías, zonas de descanso, vestuarios etc.), deben rediseñarse con objeto de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros y en su defecto, se utilizarán elementos de protección (mamparas, pantallas faciales, mascarillas o EPI) adecuados, cuyo uso deberá valorarse incluso cuando se pueda mantener la distancia de seguridad.



2.1.-Medidas organizativas

- Evitar concentraciones de trabajadores en las entradas, salidas, cambios de turno y periodos de descanso. Para ello se establecerán horas de entrada y salida progresivas y diferentes horarios para los periodos de descanso.
- Organizar el acceso de los trabajadores a las instalaciones comunes (comedores, áreas de descanso, salas de reuniones, servicios etc.) de forma escalonada, obligando siempre a mantener la distancia de seguridad.
- Reducir en lo posible las salidas de trabajadores de la empresa a otros lugares y centros de trabajo.
- Evitar las reuniones presenciales y dar preferencia a las llamadas por teléfono, correos electrónicos o reuniones virtuales.
- Evitar los desplazamientos de trabajadores dentro de la propia empresa, intentando que el trabajador no abandone su puesto salvo cuando sea necesario.
- Cuando exista atención al público, disponer medidas para garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad con los trabajadores o instalar barreras físicas (mamparas, pantallas etc).
- Digitalizar en la medida de lo posible procedimientos que faciliten el teletrabajo y la gestión de la documentación interna.
- Cuando se trate de locales con afluencia de público se adoptarán medidas organizativas para que se mantenga la distancia de seguridad con los trabajadores y entre los propios clientes, limitando el aforo.
- Cuando la disposición de los puestos de trabajo no permita garantizar la distancia de 2 m entre trabajadores, se instalarán barreras físicas de separación de, al menos, 2 metros de altura para asegurar una separación efectiva entre ellos.
- Cuando las dimensiones de alguna zona común (por ejemplo: aseos, ascensores, etc.) sean reducidas, hacer un uso individual de dichas zonas.
- Para conductores, repartidores y otro personal que tenga que acceder a zonas de carga y descarga, es conveniente que permanezcan en la cabina de sus vehículos si el tiempo de estancia en la empresa es corto y, en cualquier caso, se evitará el contacto con el personal de la empresa tratando de que se mantengan en zonas exteriores de la empresa. Si por cualquier motivo sale del vehículo, deberá hacer uso de su mascarilla y extremar la higiene de manos.
- Se evitará la colaboración de transportistas en operaciones de carga y descarga.



- Se evitará el contacto directo del personal con los materiales y productos que se reciban, recurriendo a medios mecánicos y almacenando en lugares apropiados.
- Gestionar a los trabajadores a gestionar cualquier riesgo psicosocial emergente que pueda surgir como consecuencia de las nuevas formas de organización del trabajo.

2.2.-Medidas dirigidas a los trabajadores

- Se debe mantener la distancia interpersonal de aproximadamente dos metros.
- Se debe evitar el contacto social directo, dar la mano o besarse.
- Se deben seguir las recomendaciones indicadas por autoridades sanitarias en el desplazamiento a los centros de trabajo, y cuidar las distancias y medidas de prevención e higiene en el hogar, especialmente si conviven con grupos de riesgo.
- Se debe comunicar de forma inmediata, a su médico de atención primaria y a la empresa cualquier sintomatología que pueda estar en relación con la infección y que aparezca antes o durante la jornada laboral, evitando la incorporación al trabajo hasta definir si se ha producido o no la infección.

3.- Medidas de higiene

3.1.- Medidas organizativas

- El empresario pondrá a disposición de los trabajadores, clientes, proveedores y visitantes del centro de trabajo el material higiénico necesario. Además fomentará medidas de higiene personal entre los trabajadores, tales como:
 - Incrementar la frecuencia de lavado de manos, especialmente al empezar o finalizar la jornada de trabajo, tras contactar con superficies que pueden estar contaminadas (pomos de puertas, teclados compartidos etc.) y después de quitarse cualquier equipo de protección personal.
 - En la medida de lo posible dejar puertas abiertas o con apertura fácil para evitar tener que accionar picaportes.
 - Incidir en los buenos hábitos respiratorios, incluyendo cubrirse la boca al toser y estornudar.
- Disponer de un área o un cuarto señalizado que permita aislar inmediatamente a las personas que muestren síntomas del Covid-19,



limitando la cantidad de personal que puede entrar en estas áreas. Posteriormente, se desinfectará del área de aislamiento.

- Informar a los trabajadores de que se abstengan de acudir al trabajo cuando presenten síntomas de Covid-19.
- Colocar rótulos con el protocolo de lavado de manos en los baños.
- Los aseos estarán equipados con medios adecuados de higiene: agua, jabón, toallas desechables y contenedores con tapa para recogerlas.
- En los puestos de trabajo o próximas a ellos se dispondrán soluciones hidroalcohólicas así como papeleras accionadas con pedal y con bolsa en su interior.
- Se extremarán las medidas de higiene a la entrada y salida del centro de trabajo.
- Impedir, si es posible, que los trabajadores compartan mobiliario y material de escritorio, así como herramientas y demás equipo de trabajo.
- Señalizar mediante cartelería las normas a cumplir por el personal externo.
- Los uniformes y ropa de trabajo serán embolsados y cerrados y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados. Si son los propios trabajadores los que realizan el lavado deben ser informados de cómo realizar esta tarea.
- Gestión adecuada de los residuos generados.

3.2.- Medidas dirigidas a los trabajadores

- Lavarse las manos con frecuencia y siempre antes de ponerse cualquier equipo de protección personal y después de quitárselo.
- Evitar el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.
- En caso de toser o estornudar se deben utilizar preferentemente pañuelos desechables que, después de su uso, deben ser depositados en los contenedores de los aseos o papeleras cercanas a los puestos de trabajo (lavándose las manos a continuación).
- Si no se dispone de pañuelos, se debe estornudar utilizando el brazo para no contaminar las manos.
- Evitar compartir objetos personales o de trabajo.
- Evitar el uso de relojes, anillos, etc. porque dificulta la correcta limpieza de manos.
- Dejar las superficies de trabajo recogidas para facilitar las tareas de limpieza.



4.- Medidas de desinfección y limpieza de los lugares de trabajo

4.1.- Medidas organizativas

- Se extremarán las medidas de limpieza y desinfección del centro de trabajo, tanto del mobiliario como de todas las superficies y objetos que se toquen con frecuencia.
- Al utilizar productos químicos de limpieza o desinfección, se debe consultar la información de las etiquetas de los desinfectantes con garantía de que son efectivos contra los patógenos virales emergentes. Se deben seguir las instrucciones del fabricante para el uso de todo producto de limpieza y desinfección (por ej. concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, equipo de protección personal con el que se deben usar). Los productos virucidas autorizados y registrados en España, se pueden encontrar [aquí](#).
- Evitar que se compartan útiles y herramientas manuales y eléctricas. Cuando esto no sea posible, cada trabajador desinfectará todo el material al principio de su turno.
- En el caso de máquinas y equipos de trabajo, al principio del turno el trabajador limpiará mandos, pulsadores y todos los elementos con los que tenga contacto habitual.
- Se deberá a proceder a la limpieza y desinfección de los interiores de los vehículos utilizados y de forma previa cuando el vehículo se emplee por varios trabajadores.
- Se dotará a las zonas de atención a personal externo de medios de desinfección para el tratamiento de documentos y otros materiales.
- Se tratará de evitar el intercambio de documentos, dinero en metálico y otros materiales mediante la adopción de medios electrónicos.
- Se aumentará la ventilación de todas las áreas de trabajo procurando que esta se prolongue durante toda la jornada laboral.

5.- Formación/información

Los trabajadores recibirán formación e información:

- Sobre factores de riesgo, vías de contagio y síntomas asociados al Covid-19.
- Sobre las medidas de protección y prevención que se van a llevar a cabo en la empresa así como las que deben adoptar ellos mismos, haciendo hincapié en las recomendaciones sanitarias de higiene personal, etiqueta respiratoria y distancia social.
- Sobre los protocolos de actuación establecidos en el plan de contingencia



- Sobre el uso correcto de los equipos de protección individual (EPI) y otros elementos de protección personal, especialmente en su colocación y retirada correcta. Las instrucciones deben ser fáciles de entender y estar disponibles en el idioma apropiado.
- La información/formación se reforzará permanentemente con cartelería, comunicaciones por medios electrónicos, instrucciones por megafonía, etc.
- Implementar sistemas de comunicación de emergencia, incluyendo un foro para contestar las interrogantes de los trabajadores y comunicaciones a través de Internet, redes sociales o cualquier otro sistema en el que se incluya a todos los trabajadores.
- El empresario deberá asegurarse de que los trabajadores han comprendido la información facilitada.
- Información sobre la importancia de la colaboración de empresarios y trabajadores para controlar la infección tanto con los Servicios de Prevención como con las Autoridades Sanitarias.

6.- Mascarillas y EPI

En aquellas situaciones en que el mantenimiento de la distancia de seguridad pueda verse comprometido, o como medida complementaria, podrían ser adecuadas, lo mismo que para la población en general, los siguientes tipos de **mascarillas**:

- **Mascarillas higiénicas** reutilizables (Especificación UNE 0065) o no reutilizables (Especificación UNE 0064-1). No son EPI ni producto sanitario. Su objetivo es complementar las medidas de distanciamiento. Su uso está destinado para personas sin síntomas cuando no se puede asegurar la distancia de seguridad interpersonal, en espacios cerrados o al usar transporte público.
- **Mascarillas quirúrgicas**: (Norma UNE 14683). Es un producto sanitario. Además de para personal sanitario, estas mascarillas se recomiendan para personas sintomáticas o diagnosticadas, personas en contacto estrecho con un caso confirmado, cuidadores de personas diagnosticadas y población vulnerable.

La utilización de mascarillas no sustituye al resto de medidas de prevención, sino que las complementa. Seguirán siendo igualmente importantes las medidas preventivas establecidas, como por ejemplo, distanciamiento físico, etiqueta respiratoria, higiene de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.



Debe ser el servicio de prevención de riesgos laborales de la empresa quién determine qué otras medidas o barreras físicas de protección habría que implementar.

Los **EPI** también pueden ser necesarios para prevenir ciertas exposiciones, incluyendo, cuando sea pertinente, guantes, gafas, pantallas y protección respiratoria. Durante el brote de una enfermedad infecciosa, como el Covid-19, las recomendaciones de EPI específicas a las ocupaciones o tareas de trabajo pueden cambiar, dependiendo de las evaluaciones de riesgo actualizadas. Será necesario revisar regularmente la información sobre los EPI recomendados.

En cuanto al uso de guantes desechables como elemento de protección frente al riesgo de contagio por Covid-19, debe tenerse en cuenta que estos pueden proporcionar una falsa sensación de seguridad, siendo más importante la higiene de manos.

Todos los tipos de EPI deberán:

- Seleccionarse en base al riesgo para el trabajador.
- Ajustarse apropiadamente y reajustarse periódicamente, según sea necesario (por ej. los respiratorios).
- Usarse de manera apropiada cuando sean necesarios.
- Inspeccionarse y recibir mantenimiento regularmente, y reemplazarse cuando sea necesario.
- Limpiarse y almacenarse o desecharse de manera apropiada, según sea aplicable, para evitar la contaminación del usuario, de otros, o el ambiente.

Los trabajadores deben continuar utilizando los EPI que rutinariamente utilicen para sus tareas según lo indicado en su evaluación de riesgos. Si el riesgo de exposición es bajo y se mantiene la distancia de seguridad de 2 metros y el resto de medidas higiénicas, es probable que no sea necesaria la utilización de EPI adicionales.



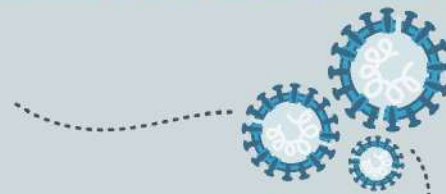
Referencias

- Ministerio de Sanidad. Información coronavirus
<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
 - Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Espacio Covid-19
<https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>
 - Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. 11-4-2020.
<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCVID19b.pdf>
 - Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (30.04.20)
<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>
 - Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19. OSHA.
<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>
 - Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19.
https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf
 - Actualidad COVID 19. Ministerio de Industria, Comercio y Turismo
<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/COVID-19.aspx>
 - Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia de Covid-19. Indicadores de seguimiento
https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf
 - Directrices de buenas prácticas para prevenir el riesgo de exposición laboral al coronavirus SARS-CoV-2 por actividades/sectores
<https://www.insst.es/el-instituto-al-dia/directrices-de-buenas-practicas-para-prevenir-el-riesgo-de-exposicion-laboral-al-coronavirus-sars-cov-2-por-actividades/sectores>
- INFOGRAFÍAS:
- [Infección aguda respiratoria por el nuevo Coronavirus](#)
 - [Higiene de manos](#)
 - [Protéjase y proteja a los demás](#)

INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA POR EL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

¿Qué es el nuevo coronavirus?

El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron un nuevo tipo de virus, que fue denominado "nuevo coronavirus", 2019-nCoV. Posteriormente el virus ha sido denominado como SARS-CoV-2 y la enfermedad se denomina COVID-19.



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes incluyen **fiebre, tos y sensación de falta de aire**. El 80% de los casos son leves. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

Los casos más graves, generalmente ocurren en personas ancianas o que padecen alguna otra enfermedad, por ejemplo del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.



Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire

¿De qué forma se puede adquirir la infección?

Por lo conocido hasta el momento y teniendo en cuenta los mecanismos de transmisión habituales en los coronavirus, la transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



¿Qué puedo hacer para protegerme?

Realizar las medidas de protección individual frente a enfermedades respiratorias como la gripe:



Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcoholísticas), **especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.**



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.



Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano (manteniendo una distancia de un metro aproximadamente) **con otras personas.**



Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con la cara interna del codo.



Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.

¿Qué acciones está realizando el Ministerio de Sanidad y la Consejería de Salud de la Región de Murcia?

Evalúan la evolución de la situación de forma permanente y están desarrollando actuaciones específicas en relación al brote de coronavirus.

Se ha puesto a disposición del público información diaria sobre la situación del brote que se puede consultar en: www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm



También puede acceder a esta información a través de este enlace QR:

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN Y EMERGENCIAS

☎ **900 12 12 12**

Teléfono de consultas gratuito sobre coronavirus para atender las peticiones y dudas de los ciudadanos, disponible de lunes a viernes, de 8:00h a 20:00h.

☎ **112**

Servicio 24 horas. En caso de urgencias o sospecha de posibles casos de coronavirus.



HIGIENE DE MANOS

CÓMO LIMPIARSE LAS MANOS CON DESINFECTANTE ALCOHÓLICO:



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.

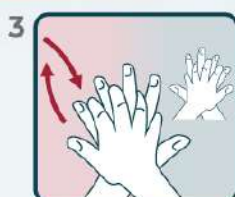
CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN:



1a Mójese las manos con agua.



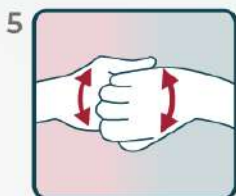
1b Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séqueselas con una toalla de un solo uso.



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



20-30 segundos



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



40-60 segundos



11 Sus manos son seguras.

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS

Información

COVID-19

☎ 900 12 12 12

Evite el contacto directo con personas que estén enfermas en la medida de lo posible

Si alguien se encuentra enfermo, es conveniente guardar distancia con otras personas para evitar que ellas también se contagien.

Guarde reposo en su hogar cuando esté enfermo

Si es posible, permanezca en su casa.

Esto ayudará a evitar contagiar la enfermedad a otras personas.

Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar

con pañuelos de papel y tírelos a la basura. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminar las manos.

Si tose sobre estas, lávelas cuanto antes.



Lávese las manos

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón, use un limpiador de manos a base de alcohol.



Practique otros buenos hábitos de salud



Limpie y desinfecte las superficies de contacto, especialmente cuando alguien está enfermo.



Coma alimentos saludables



Duerma bien



Manténgase activo físicamente



Controle su estrés



Beba mucho líquido

Más información y consejos en murciasalud.es

Nº Depósito Legal: MU 1240-2019