



REFORZAR LAS MEDIDAS DE HIGIENE INDIVIDUAL

- Higiene de manos
 - Distancia interpersonal de al menos 1,5 metros
 - Mascarilla adecuada a la actividad laboral realizada
 - Ventilación adecuada de espacios de trabajo
- forzar medidas de higiene individual.



- 1. Higiene de Manos:** El lavado de manos frecuente con agua y jabón o solución alcohólica con es la mejor medida para la prevención del coronavirus pero, además, es esencial hacerlo correctamente.
- 2. Usar la mascarilla.** El uso de mascarilla es una medida muy efectiva para limitar la emisión de bioaerosoles así como evitar la inhalación de los mismos.
 - a. Usar siempre en espacios cerrados/interiores independientemente de la distancia a la que esté otra persona. Usar también en espacios exteriores
 - b. En entornos familiares cuando existen convivientes de riesgo.
 - c. En entorno Laboral, siempre y cuando no se pueda mantener la distancia interpersonal establecida, o en lugares dónde no exista una ventilación adecuada. En todos los casos en los que el trabajador se movilice desde su lugar de trabajo, a espacios o zonas comunes, como servicios, ascensor o pasillos, siempre deberá realizar uso de la mascarilla.
 - d. as mascarillas autofiltrantes (FFP2, FFP3 en Europa; aproximadamente equivalentes a N95, N99 en EEUU, respectivamente) están diseñadas para proteger a la persona que la lleva de la inhalación de aerosoles presentes en el ambiente, independientemente de su naturaleza y su tamaño.
 - d. En situaciones de alto riesgo de transmisión como por ejemplo el entorno sanitario, deben utilizarse las mascarillas en función de la evaluación de riesgo de exposición específica.
 - e. Hacer un uso correcto, lo que incluye no sobrepasar el tiempo de uso. Es muy importante hacer un ajuste adecuado: cubrir boca, nariz y mentón.
- 3. Mantener distancia física interpersonal de al menos 1,5 metros**
 - a. El riesgo de transmisión se reduce considerablemente a mayor distancia, si el local está bien ventilado.
 - b. La reducción de aforos favorece el mantenimiento de la distancia interpersonal
- 4. Reducir la emisión de aerosoles:**
 - a. Disminuir el tono de voz, evitar gritar.
 - b. Reducir los niveles de ruido ambiental (lugares públicos) para favorecer que se pueda hablar en tono bajo
- 5. Adecuados hábitos de higiene individual respiratoria:** Estornudar, toser en aislamiento, o dentro de la propia mascarilla). Evitar tocarse ojos, nariz, boca.
- 6. Ventilación adecuada de espacios de trabajo.**
 - a. Deben revisarse los difusores, rejillas o toberas de descarga de aire de los sistemas de ventilación y climatización.
 - b. No usar ventiladores en el interior de los locales que generen movimiento de aire entre personas, y evitar flujos de aire con un adecuado diseño de ventilación.
 - c. En el caso de sistemas con unidades terminales (fancoils, splits, unidades interiores de expansión directa), debe de operarse a baja velocidad y de forma continua, evitando generar flujos de aire cruzados entre personas.