

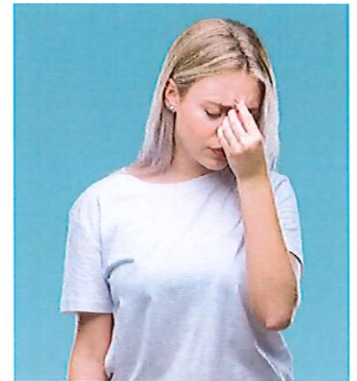


# BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

## SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES



En caso de sufrir una infección respiratoria, evita el contacto cercano con otras personas



Procura no tocarte los ojos, la nariz ni la boca



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Si notas síntomas de fiebre, tos o sensación de falta de aire, contacta telefónicamente con el **112**

## REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

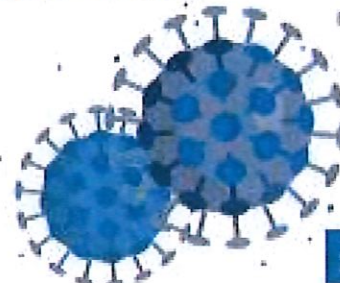
Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>



# Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre algunos animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos, normalmente con síntomas leves.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que no se había visto previamente en humanos.



## Los Síntomas

más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE 

TOS 

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE 

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación

Hagámosle frente

AL LLEGAR DE UN VIAJE DESDE UNA ZONA DE RIESGO 

Vida normal

en familia, con amigos y en el ámbito escolar y laboral

+

Observar síntomas durante los siguientes 14 días

Sin síntomas

VIDA NORMAL

(no es necesario tomar medidas)




Con síntomas   


Contactar **telefónicamente** con el


112



## Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas 

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable 

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca 

Lavarse las manos frecuentemente 

Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>



CASTILLA-LA MANCHA

TELÉFONO DE  
INFORMACIÓN SOBRE  
**CORONAVIRUS**



**900 222 000**

En este teléfono gratuito y disponible las 24 horas,  
profesionales sanitarios atenderán cualquier  
consulta relacionada con el **coronavirus**.



# LAVADO DE MANOS

Sigue estos pasos durante el lavado de manos



Mójate las manos



Deposita la cantidad suficiente de jabón en las palmas



Frótate las palmas de las manos



Frótate las palmas con los dedos entrelazados



Frótate los dedos de una mano con la palma de la opuesta



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla desechable



Usa la misma toalla para limpiar el grifo



Tira la toalla a la basura



MEDIDAS PREVENTIVAS A LA EXPOSICIÓN DEL NUEVO CORONAVIRUS

Introducción

Si bien no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería 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.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal.

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. El lavado de manos con agua y jabón es adecuado y suficiente. También podría utilizarse, si las manos están visiblemente limpias, productos de base alcohólicas.
- No comer, ni maquillarse en el área de trabajo.
- Higiene respiratoria:
  - Si tiene síntomas respiratorios, debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no tiene pañuelo de papel, debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
  - Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
  - Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos, porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
  - Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

Medidas generales de información y actuación dirigidas para prevenir las infecciones

- A la entrada de los centros de trabajo deben estar disponibles carteles informativos sobre higiene de manos, higiene respiratoria y manejo de la tos.
- Disponer en estas zonas de dispensadores con preparados de base alcohólica, para la higiene de manos.

Segovia, 5 de marzo de 2020

Jefa de la Unidad de PRL



Luz Marina Llorente Molina