

**1. SI HAS ESTADO DE BAJA O TIENES SÍNTOMAS: FIEBRE (37.5) TOS O DIFICULTAD PARA RESPIRAR. O si convives con alguien que haya tenido síntomas o haya dado positivo en COVID-19.**

**No acudas al sindicato, permanece en tu domicilio y ponte en contacto con tu centro de salud.**

**2. SI ERES PERSONA VULNERABLE A LA COVID-19. O si convives con alguien que tenga una enfermedad sensible al COVID-19 o tiene más de 60 años.**

Si padeces diabetes, una enfermedad cardiovascular (incluida la hipertensión) o pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, estás embarazada o eres mayor de 60 años, y sigues trabajando: **exige urgentemente a tu empresa la valoración de tu nivel de riesgo y medidas preventivas por parte del servicio médico de prevención.** Si no trabajas ponte en contacto con a tu médico/a de atención primaria. Y en ambos casos, **antes de acudir al sindicato ponte en comunicación con nosotros/as.**

### **3. MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL.**



**La higiene de manos frecuente es la medida principal de prevención y control de la infección.**

- Si las manos están limpias se hará con geles alcohólicos. Si están sucias o manchadas se hará con agua y jabón.
- Las uñas deben estar cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Es recomendable recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo
- Evitar comer o beber en las zonas de trabajo no habilitadas de forma específica a tal efecto.
- Evitar el uso de lentillas para no tocarse los ojos. Las gafas deberán estar bien pegadas a la frente.
- Recomendable no usar maquillaje u otra cosmética fuente de exposición prolongada en caso de contagio.
- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelo desechable y tirarlo en contenedor de basura.
- Sin pañuelo de papel hacerlo sobre el brazo en el ángulo interno del codo para no contaminar las manos.
- Si nos cubrimos con la mano, evitar tocarse la cara e inmediatamente higienizarse las manos.

### **4. MEDIDAS DE DISTANCIA DE SEGURIDAD.**



**Debemos mantener una distancia de 2 metros entre las personas, evitando abrazos, besos y apretones de manos.**



- En caso de no poder garantizarse la distancia de seguridad debemos usar la barrera física de separación o los EPIS.

## 5. MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.



La forma óptima de prevenir el contagio y la transmisión es la combinación de todas las medidas preventivas, no solo los Equipos de Protección Individual (EPI) aumentándose así además la protección de estos en caso de ser utilizados.

- En caso de no poder mantener la distancia de seguridad o para aumentar la protección utiliza los EPI.
- La mascarilla quirúrgica no es un EPI pero evita la propagación, la autofiltrante FFP2 sin válvula de exhalación sí es un EPI y nos protege del contagio además de evitar la propagación de la COVID-19.
- La pantalla facial es un EPI ocular en caso de riesgo de salpicaduras a los ojos. Puede ser utilizada con una mascarilla.
- Mantén las indicaciones sobre la utilización, manipulación, colocación, retirada y desecho de los EPIs.

## 6. MEDIDAS DE LIMPIEZA DEL ENTORNO.



Limpia las superficies y herramientas de trabajo o reunión, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como el móvil, teléfono fijo, impresora o fax, teclado, ratón, mesa de trabajo, etc.

- Usa el spray desinfectante y un pañuelo de papel para esta limpieza.
- Utiliza prioritariamente la función altavoz o manos libres del teléfono.
- Ventila naturalmente (a través de las ventanas) en la medida de lo posible la estancia en la que te encuentres.

## 7. MEDIDAS PREVENTIVAS EN REUNIONES Y VISITAS.



Limita temporalmente, y en la medida de lo posible, las reuniones y los desplazamientos, utilizando las videoconferencias como alternativa a estas.

- Es obligatorio que solicites día y hora en recepción para la realización de reuniones en el local sindical.
- En caso de tener una visita o reunión y tener síntomas, comunícalo a los asistentes y no acudas.
- En reuniones presenciales han de mantenerse al menos 2 metros de distancia entre cada participante.

**SI TIENES DUDAS CONTACTA CON SALUD LABORAL**

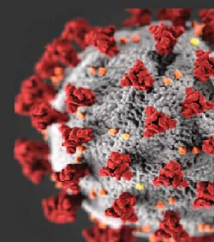
670 508 581 / [saludlaboralmadrid@cobas.es](mailto:saludlaboralmadrid@cobas.es)

[www.cobas.es/protocolocovid19](http://www.cobas.es/protocolocovid19)

**co.bas**  
SINDICATO DE  
COMISIONES  
DE BASE



**EN ESTA CRISIS  
LO PRIMERO ES  
LA VIDA DE LOS  
Y LAS TRABAJADORAS**



SINDICATO DE CLASE TRABAJADORA, ASAMBLEARIO, COMBATIVO Y SIN SUBVENCIONES