



MESURES DE PROTECCIÓ BÀSIQUES RECOMANADES (Basades en les recomanacions de l'OMS <https://www.who.int/es>)

Rentau-vos les mans sovint

Rentau-vos les mans amb freqüència amb aigua i sabó o amb un desinfectant de mans a base d'alcohol.

Adoptau mesures d'higiene respiratòria

En tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb el colze flexionat o amb un mocador d'un sol ús; tirau el mocador immediatament i rentau-vos les mans amb aigua i sabó o un desinfectant de mans a base d'alcohol.

Per què? En cobrir la boca i el nas durant la tos o l'esternut s'evita la propagació de gèrmens i virus. Si esternudau o tussiu cobrint-vos amb les mans podeu contaminar els objectes o les persones.

Mantingueu la distància social

Mantingueu almenys 1 metre (seria òptim una distància de 2 metres) de distància entre vosaltres i les altres persones, particularment aquelles que tussin, esternudin i tinguin febre.

Per què? Quan algú amb una malaltia respiratòria, com la infecció pel SARS-CoV-2, tus o esternuda, projecta petites gotícules que contenen el virus. Si està massa a prop, pot inhalar el virus.

Evitau tocar-vos els ulls, el nas i la boca

Per què? Les mans toquen moltes superfícies que poden estar contaminades amb el virus. Si us tocau els ulls, el nas o la boca amb les mans contaminades, podeu transferir el virus.

Si es fa atenció al públic, s'han d'extremar les mesures de neteja de tots els elements de feina.

No oferigueu el material propi del treball (bolígrafs, llapis, material d'oficina) als usuaris i als companys

Evitar reunions innecessàries i valorar sempre alternatives basades en les noves tecnologies