



# TOD@S podemos actuar CONTRA el coronavirus

## ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS?



### Antes de ir a trabajar

Limita al máximo los contactos personales respetando las medidas generales de prevención y movilidad.



Lava la ropa de trabajo a más de 60°.



Ven al trabajo solo/a

Si es posible trae puesta desde casa la ropa de trabajo.



### Ya en tu puesto

Si tu puesto de trabajo los requiere, a tenor de la evaluación de riesgos laborales, los EPIS te ayudan ahora más que nunca: mascarilla, gafas, pantalla facial y guantes te protegen del virus.



Ventila y limpia con frecuencia tu entorno de trabajo.



No te toques la cara.



### En intervenciones en tu máquina o cadena

Mantén al menos 2 metros de distancia.



No dejes de usar los EPIS asignados a tu puesto de trabajo, según la evaluación de riesgos laborales.

Lávate las manos, limpia y ventila el entorno antes y después de la intervención.



### Al entrar al trabajo

No toques nada con las manos.



Ve directamente al vestuario para equiparte de inmediato con los EPIS asignados a tu puesto de trabajo, según la evaluación de riesgos.

Extrema la limpieza de manos.



### En la pausa

Mantente al menos a 2 metros de distancia de tus compañero/as.



No te reúnas en grupos.



Lávate las manos antes y después de la pausa.



### A la hora de salir del trabajo

No te duches en el trabajo, siempre que sea posible hazlo en tu casa.



Llévate tu ropa de trabajo a casa y lávala allí.



Si notas síntomas (dolor de cabeza, tos, dificultad respiratoria) no acudas al trabajo y ponte en contacto con tu empresa y tu centro de salud.