

INFORMACIÓN A TRABAJADORES Y TRABAJADORAS



PREVENCIÓN COVID-19

LAS 6M SIEMPRE EN MENTE

- **1 Mascarilla**
(úsala cubriendo nariz, boca y barbilla)
- **2 Metros**
(al menos 1,5m entre personas)
- **3 Manos**
(lavado frecuente de manos)
- **4 Menos contactos**
y en una burbuja estable
- **5 Más ventilación**
(actividades al aire libre y ventanas abiertas)
- **6 Me quedo en casa**
con síntomas o diagnóstico de COVID, si soy contacto o espero resultados

Se deberá respetar la normativa autonómica que establece las medidas preventivas y de protección a adoptar en los distintos

ACUERDO DEL 29 DE SEPTIEMBRE SOBRE MEDIDAS SANITARIAS PARA LA CONTENCIÓN DE LA PANDEMIA OCASIONADA POR LA COVID-19

(Extraordinario D.O.E. nº 24)

TODOS TENEMOS EL DEBER DE:

- Comunicar cualquier hecho o situación que pueda dar lugar a una emergencia o alerta en salud pública.
- Cooperar con las AA.PP. Competentes en la Prevención de Riesgos y Protección de la salud pública.

Más información en la web del Servicio
de Prevención

<https://prevencion.dip-caceres.es/>

MEDIDAS DE PREVENCIÓN E HIGIENE

- Respetar la distancia interpersonal de 1,5m
- Etiqueta respiratoria:
 - Tose en un pañuelo desechable o en el ángulo interno del codo.
 - Evita tocarte la cara, nariz y ojos.
 - Con frecuencia lávate las manos con agua y jabón o utiliza gel hidroalcohólico
 - No fumes o uses cualquier dispositivo sustitutivo en la vía pública si no puedes mantener la distancia interpersonal de 2m mínimo.
 - No comas o bebas en la vía pública si no puedes mantener la distancia interpersonal de 1,5 m mínimo.
- En los coches con conductor, la ocupación será, como máximo, de 2 pasajeros por fila de asientos, sin que pueda ocuparse el asiento contiguo al conductor, salvo conviviente.
- Respetar las normas de aforo de las dependencias.
- Evita el uso de ascensores y recuerda que el aforo es de una sola persona.
- Ventilación: si es posible ventilación natural permanente parcial (ventana entreabierta) o periódicamente 5-10 minutos, al menos, cada 2 horas. Si la ventilación es forzada, mantenerla de forma continuada.

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

- El uso de mascarilla **es obligatorio** para todo el personal de la Diputación de Cáceres en todas las dependencias, espacios comunes y despachos **aunque se pueda mantener la distancia interpersonal de seguridad (1,5 m)**
- La mascarilla debe cubrir desde el tabique nasal hasta el mentón.

Excepciones

- ❖ Se podrá retirar la mascarilla en las dependencias con ventilación individual y uso exclusivo del espacio por una sola persona.
- ❖ Si tienes alguna enfermedad o dificultad respiratoria que pueda agravarse (justificado con informe médico)
- ❖ Las actividades laborales al aire libre que supongan un esfuerzo físico intenso y continuado siempre que pueda garantizarse la distancia de seguridad interpersonal de 1,5m.
- ❖ Durante el tiempo imprescindible para la ingesta de bebidas y alimentos.
- ❖ Uso de instrumentos musicales de viento o prácticas acuáticas.
- ❖ Y aquellas otras actividades incompatibles con su uso (Ley 2/2021).
- ❖ **No será obligatorio su uso** en espacios al aire libre que permitan mantener una distancia de seguridad de 1,5 m (Real Decreto-Ley 13/2021, de 24 de junio).

OBLIGACIONES DE AISLAMIENTO POR DIAGNÓSTICO O SOSPECHA

Contacta con los Servicios de Salud tan pronto como tengas síntomas compatibles con la COVID-19 y adopta las siguientes medidas:

- Permanece en tu domicilio sin desplazarte ni relacionarte con nadie a la espera del diagnóstico.
- Guarda cuarentena que se indique.
- Comunica a las Autoridades Sanitarias los datos de tus contactos estrechos.
- Si los síntomas comienzan durante el trabajo, permanece en una sala aislada y comunica tu situación al 112 o a tu centro de salud.
- Contacta con tu superior e indícale tu situación, dirígete a tu domicilio con mascarilla y sin establecer interacción social con otros compañeros.
- El responsable de la unidad lo comunicará al Servicio de Prevención quien le dará las instrucciones a seguir.

MEDIDAS EN DESCANSOS Y PAUSAS

Debes respetar las medidas indicadas en la normativa autonómica dependiendo del nivel de alerta y, en todo caso, debes:

- Procurar mantener la distancia de seguridad
- Respetar los aforos indicados
- Usar la mascarilla.