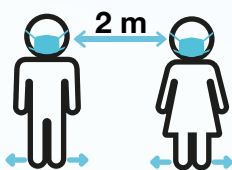


En el trabajo,

LA MEJOR VACUNA ERES TÚ

01 DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Garantizar 2 m. de distancia no te convierte en maleducado, sino todo lo contrario



Acorta la duración de tus reuniones a lo imprescindible y hazlas preferiblemente virtuales



Nunca hizo falta gritar para comunicarte, pero hoy menos. Hablar alto multiplica por 10 la emisión de partículas y "chillar" lo hace por 50

Debemos evitar los abrazos o achuchones. Saluda efusivamente pero de forma verbal o gestual



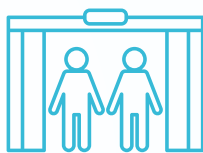
Reduce el número de personas con que te ves en el trabajo y si es al aire libre mucho mejor



Trata de escalonar la entrada y salida, evitando aglomeraciones en zonas comunes y la hora punta en los transportes



Ponte en forma, es el mejor momento para venir en bici al trabajo o usar las escaleras en lugar del ascensor



No bajes la guardia en desayunos o comidas, ser colegas no os convierte en superhéroes

02 MASCARILLAS Y VENTILACIÓN



La mascarilla no es la capa de Superman, su uso debe acompañarse del resto de medidas



Recuerda que las hay de utilidad limitada a 4 horas de uso continuo, así que tendrás que cambiarla si supera esa duración

Llega el frío, pero es nuestra responsabilidad ventilar frecuentemente los espacios de trabajo



Utiliza siempre una mascarilla homologada y trata de ajustarla bien al rostro



Y aunque despertemos algo de envidias, evita compartir comidas o bebidas con tus compañeros



Limpia tu puesto al acabar la jornada y evita tocar pomos, interruptores, botones, etc... Utiliza un papel y deséchalo inmediatamente



Evita usar teléfonos, pantallas táctiles o herramientas de informática que hayan usado otras personas sin desinfectarlo previamente. Y no olvides limpiar tu móvil también



Lávate bien las manos con agua y jabón, especialmente al entrar o al volver a tu puesto tras desayunar o comer, ir al aseo o limpiar la nariz

HIGIENE Y LIMPIEZA 03

¡NO TE EXPONGAS AL RIESGO, TÚ ERES LA SOLUCIÓN!

(Ante la duda actúa con precaución...y si tienes síntomas, ponte en contacto con tu responsable para activar los protocolos establecidos)