

# RECOMENDACIONES GENERALES



Evita, con carácter general, los hábitos sociales que puedan favorecer la transmisión de la enfermedad de persona a persona (estrechar la mano, besos, abrazos o cualquier contacto físico).



Evita el contacto directo (mantener al menos una distancia de un metro) con personas que sufren infecciones respiratorias agudas y presentan tos, estornudos, expectoración y no compartas sus pertenencias personales.



Lávate frecuentemente las manos, al menos durante 20 segundos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.



Aconsejamos el uso de soluciones alcohólicas y la instalación de dispensadores en lugares como recepción, porterías, comedores, pasillos de oficinas, entradas a zonas de producción y otros lugares de concurrencia.

Cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables o con una tela al toser o estornudar y lávate las manos. Si no tienes pañuelo, utiliza tu antebrazo para no contaminar las manos.



Por precaución, recomendamos minimizar la asistencia a eventos masivos y evitar grandes concentraciones de personas.



Con el fin de evitar desplazamientos, prioriza las videoconferencias frente a las reuniones presenciales y aplaza, cuando puedas, las visitas o reuniones que mantengas fuera de la empresa.



# RESTRICCIONES VIAJES

En línea con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, se restringen de forma inmediata los viajes profesionales a y desde áreas con evidencia de transmisión comunitaria (zonas de riesgo):

1

- China, (todas las provincias, incluyendo Hong Kong y Macao)
- Italia (regiones de Lombardía, Piamonte, Emilia-Romaña y Véneto)
- Irán
- Japón
- Corea del Sur
- Singapur

2

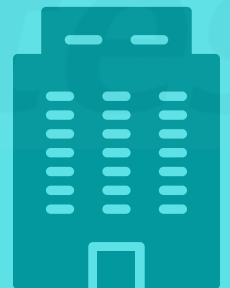
Por precaución, se recomienda, además, que los desplazamientos que se realicen por motivos de trabajo, dentro y fuera de España, sean los estrictamente necesarios.

3

Si, excepcionalmente, viajas o has viajado en los últimos 14 días a una zona de riesgo, por motivos personales y/o profesionales, **comunica inmediatamente a tu superior, Servicio Médico o al responsable de prevención de tu empresa\***.

Estas recomendaciones son especialmente relevantes para personas de riesgo subyacente (embarazadas y personas con enfermedades respiratorias o con problemas inmunitarios).

## VISITAS EXTERNAS



4

Los visitantes o trabajadores de empresas externas provenientes de zonas de riesgo deberán **cumplir un periodo de cuarentena** antes de acceder a nuestras instalaciones, de al menos de 14 días, fuera de las áreas de riesgo. Para ello, deberán cumplimentar un **cuestionario de salud** para visitas que estará a disposición de la empresas.

## TRABAJADORES QUE HAYAN ESTADO EN ZONAS DE RIESGO

5

Si en los últimos 14 días has visitado alguna de las zonas de riesgo indicadas por el Ministerio, comunícalo inmediatamente a tu responsable y no acudas a tu centro de trabajo. Permanece en tu domicilio hasta que transcurra el periodo de cuarentena desde el regreso de la zona de riesgo.

Si, además, tienes síntomas como tos, fiebre, dificultad respiratoria u otros similares, llama inmediatamente al 112 y espera instrucciones por parte de los servicios sanitarios.

## TRABAJADORES QUE TENGAN PREVISTO VIAJAR A ZONAS DE RIESGO

6

Recomendamos encarecidamente evitar los viajes a las zonas de riesgo, pero si las visitas, comunícalo a tu responsable y no acudas al centro de trabajo. Dicha prohibición estará vigente durante 14 días, hasta haber pasado el periodo de cuarentena, sin presentar ningún síntoma.

7

En caso de que viajes a zonas que, durante el periodo de estancia en ellas, se declaren de riesgo, debe cumplirse igualmente el plazo de cuarentena de 14 días en el domicilio, hasta volver a reincorporarte al puesto de trabajo.

## CONTACTO CON UN CASO CONFIRMADO

8

Notifica al 112, no acudas a tu centro de trabajo y sigue las recomendaciones de los servicios sanitarios.

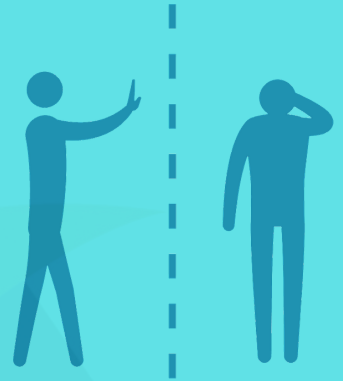
Comunica inmediatamente a tu superior, Servicio Médico o al responsable de prevención de tu empresa\*.

# SI SE CONFIRMA UN CASO DE INFECCIÓN EN UN TRABAJADOR

9

Comunica inmediatamente a tu superior, Servicio Médico o al responsable de prevención de tu empresa.

Los compañeros de trabajo de la persona contagiada permanecerán en observación sintomatológica durante 14 días en su domicilio.



## TRABAJADORES CON SÍNTOMAS RESPIRATORIOS LEVES

10

Si no has tenido ningún antecedente de viaje a zona de riesgo o no has estado en contacto con personal de riesgo, recomendamos seguir las medidas habituales para casos de otras infecciones víricas comunes como la gripe.

CONTACTOS Y DUDAS

