

Prevención

¡Lávate las manos! Evita enfermedades.



1. Aplícate jabón y frota tus manos, palma con palma.



2. Palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda, y palma izquierda sobre mano derecha.



3. Pon palma con palma y entrelaza tus dedos.



4. El dorso de los dedos contra la palma opuesta, los dedos deben estar agarrados unos con otros.



5. Lávate de forma circular el dedo pulgar con la palma opuesta, y viceversa.



6. Lávate la mano derecha con la mano izquierda cerrada y los dedos hacia la palma, y viceversa.



7. lava tus muñecas de forma circular.



¡Recuerda! Lavar las manos correctamente toma entre 20-30 segundos.



Las bacterias y los virus se acumulan más en el espacio entre los dedos de los pies y debajo de las uñas.



En caso sea necesario, usa papel toalla para cerrar el grifo.

Uso de papel toalla para dispensador y aplicación de alcohol en gel



1
Coge el papel toalla del dispensador.



2
Acciona con el papel toalla el dispensador de alcohol en gel.



3
Recepiona el alcohol en gel con la otra mano.



4
Desecha el papel en el contenedor de residuos.



5
Frotar las palmas entre si.



6
Frotarse las palmas de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



7
Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos y viceversa.



8
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



9
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



10
Una vez secas, sus manos son seguras.

El virus no discrimina y nosotros tampoco



1. USA SIEMPRE LA MASCARILLA DE PROTECCIÓN: El uso de mascarilla es Obligatorio en las instalaciones, ya que de esa manera se protegerá Usted y protegerá a los demás. Tenga en cuenta siempre que el mayor contagio es por gotículas respiratorias.



2. PARA EL ESTIGMA COMPARTIENDO INFORMACIÓN PRECISA: Evita difundir información errónea, sigue los consejos de tu Médico Ocupacional, Departamento HSE, Jefatura inmediata u otras fuentes confiables.



3. REPORTA SI ESCUCHAS O VES COMENTARIOS DISCRIMINATORIOS: Corrige a la(s) persona(s) que están realizando dichos comentarios y repórtalos de inmediato con tu Supervisor HSE y Jefe inmediato.



4. MUESTRA COMPASIÓN Y APOYO: Si un compañero de trabajo muestra síntomas de COVID-19 o te comenta que está teniendo problemas de salud, ayúdalo a mantener la calma y reporta de inmediato al área de salud por ayuda. Recuerda, que esta persona no ha hecho nada de malo!

Instrucciones de colocación y retiro adecuado de respirador descartable N95, FFP2 o KN95.

Colocación del respirador

1



Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.

2



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.

3



La banda superior se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!

4



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubren la nariz. Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Revisión del ajuste

1



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.

2



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.

3



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.

4



Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE La parte de adelante del respirador!
¡Puede estar contaminada!



Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de desechos
¡LÁVESE LAS MANOS!

Uso correcto de la mascarilla quirúrgica

Antes de colocarte la mascarilla lávate las manos correctamente con agua y jabón o usa gel desinfectante.

1



Revisa el lado correcto de la mascarilla (las costuras gruesas y el cosido de la banda elástica corresponde a la parte interna de la mascarilla)

2



Pasa por detrás de tus orejas la cinta elástica y asegúrate de cubrir completamente tu nariz y boca.

3



Presiona la tira de metal u orilla rígida de la mascarilla para que se acomode a la forma de tu nariz.

4



Evita tocar la mascarilla mientras la traigas puesto.

- No reutilice ni comparta la mascarilla. Reemplace con una nueva cuando se haya humedecido.
- A pesar de traer puesto la mascarilla, al toser o estornudar cúbrete con el ángulo interno del antebrazo.

5



Retira la mascarilla desde la parte posterior de la oreja y deséchalo de inmediato en los contenedores autorizados.