

## HIGIENE DE MANOS

- Con jabón corriente de manos, sea sólido o líquido, realizando fricción durante al menos 40-60 segundos **¡OPCIÓN MÁS RECOMENDABLE!** Consulta [aquí](#) cómo hacerlo bien.
- Con solución hidroalcohólica teniendo en cuenta que la misma no sería efectiva en el caso de manos relativamente sucias, en cuyo caso debe realizarse el lavado con agua y jabón. Consulta [aquí](#) cómo hacerlo bien.
- Se recomienda no utilizar el móvil y en el caso de utilizarlo se debe proceder automáticamente a una nueva higiene de manos.

## HIGIENE PERSONAL

- Limpieza y desinfección periódica de los objetos de uso personal como: gafas, móviles, teclados, ratón, tarjetas, etc.
- Medidas preventivas a adoptar en zonas comunes como son: la adecuada ventilación, la limpieza diaria de las superficies de contacto frecuente o la utilización de guantes de un solo uso.

## **MEDIDAS PERSONALES**

- Evitar el contacto estrecho y mantener una distancia mínima de dos metros, llevando mascarilla quirúrgica o sanitaria en todo momento. Evitar los saludos de cortesía que requieran contacto físico como besos, abrazos o estrecharse las manos.
- Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar. Tirar el pañuelo a una papelera con tapa y lavarse las manos inmediatamente
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión del virus.
- Evitar permanecer en la empresa fuera del tiempo de trabajo, tanto al inicio como a la finalización del turno, sin perjuicio de los descansos laborales.
- Recomendación de uso del transporte individual.