



Unión Musical
San Fulgencio

Información y Formación artículo 18 y 19

INDICE

- 1) ¿Qué es la prevención?
- 2) ¿Para qué sirve?
- 3) ¿Cuál es su objetivo?
- 4) Derechos y obligaciones
- 5) Conceptos básicos
- 6) Reglas generales de seguridad para el personal
- 7) Principales riesgos durante el desarrollo del trabajo
- 8) Primeros auxilios
- 9) Plan de contingencias y medidas frente COVID 19

1. ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN?

La prevención de riesgos laborales es la disciplina que busca:

- *promover la seguridad*
- *salud de los trabajadores*

Mediante la identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados al trabajo realizado.

Para lo cual cuenta las cuatro siguientes técnicas:

- ❖ **Seguridad en el trabajo**
- ❖ **Higiene industria**
- ❖ **Ergonomía y psicología aplicada**
- ❖ **Medicina del trabajo**

2. ¿PARA QUÉ SIRVE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?

- ❑ Eliminar el riesgo
- ❑ Reducir el riesgo
- ❑ Proteger al trabajador del riesgo
- ❑ Informar y formar al trabajador de los riesgos asociados a su puesto

3. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA LEY 31/1995?

Proteger el derecho fundamental:

- A la vida
- A la salud
- A la seguridad física y psíquica de los trabajadores

4. DERECHOS Y OBLIGACIONES:

A. DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

B. DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO



4. DERECHOS Y OBLIGACIONES:

OBLIGACIONES EMPRESA

- Evaluar los riesgos de su empresa y adecuar de los equipos de trabajo.
- Proporcionar a los trabajadores los medios de protección personal adecuados al trabajo a realizar.
- Información y formación a los trabajadores
- Consultar a los trabajadores y permitir su participación en las cuestiones que afecten a su seguridad y salud.
- Velar por el cumplimiento de las medidas recogidas en la planificación preventiva.
- Garantizar la vigilancia médica periódica de la salud de los trabajadores.

DERECHOS DEL EMPRESARIO

- Exigir a los trabajadores el cumplimiento de sus obligaciones
- Exigir a los trabajadores el cumplimiento de la normativa de seguridad

5. CONCEPTOS BÁSICOS:

ACCIDENTE DE TRABAJO

Cualquier lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena

Ejemplo: accidentes con las máquinas, golpes, cortes, caídas, etc...

Son accidentes de trabajo:

- Accidentes in itinere
- Los acaecidos durante el lugar y tiempo de trabajo
- Aquellos que tienen lugar realizando actividades de salvamento
- ...o durante el desempeño de cargos sindicales

5. CONCEPTOS BÁSICOS:

ENFERMEDAD PROFESIONAL

Son las contraídas :

- ❑ A consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena.
- ❑ Al realizar las actividades que se especifican en la lista de enfermedades profesionales.

Anexo 1 del Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre.

- Grupo 1: Causadas por agentes químicos.
- Grupo 2: Causadas por agentes físicos.
- Grupo 3: Causadas por agentes biológicos.
- Grupo 4: Causadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados.
- Grupo 5: De la piel, causada por sustancias y agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados.
- Grupo 6: Causadas por agentes carcinogénicos.

6. REGLAS GENERALES DE SEGURIDAD PARA EL PERSONAL EL CENTRO DE TRABAJO:

- El lugar debe estar perfectamente limpio e iluminado.
- *Debe permitir el fácil acceso a los extintores, cuadros eléctricos y botiquines, que estarán señalizados y revisados.*
- *Donde existan materiales inflamables o que ardan con facilidad no debe fumarse (ej.: almacén...)*
- Mantenga limpio y ordenado el lugar de trabajo e inmediaciones. Los objetos caídos y desperdigados, pueden provocar tropiezos y resbalones.



6. REGLAS GENERALES DE SEGURIDAD PARA EL PERSONAL EL CENTRO DE TRABAJO:

- Deben mantenerse *despejadas las salidas*, para todo el personal del centro de trabajo.
- Interruptores, señales, cuadros de luces, botiquines, ...nunca deben quedar ocultos.
- Deben retirarse cuanto antes las basuras y desperdicios, depositándose en contenedores adecuados.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. CAÍDAS AL MISMO NIVEL
2. CAÍDAS A DISTINTO NIVEL
3. GOLPES Y CORTES
4. MANEJO MANUAL DE CARGAS
5. POSTURAS FORZADAS (bipedestación prolongada)
6. RIESGO ELÉCTRICO
7. EXPOSICIÓN AL RUIDO
8. RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN
9. RIESGO DE ACCIDENTE DE TRABAJO
10. FATIGA FÍSICA Y MENTAL
11. ESTRÉS Y BURNOUT
12. PROBLEMAS DE VOZ

7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

1.- CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- **Eliminar la suciedad, desperdicios y obstáculos** *contra los que se pueda tropezar.*
- **Retirar los objetos innecesarios** como herramientas que no se estén utilizando.
- Ordenar las herramientas en paneles o cajas, y los materiales que se necesiten para trabajar.
- **Instalar suelos y escalones antideslizantes** de fácil limpieza y desinfección.
- Concienciar a los trabajadores del mantenimiento del orden y la limpieza de sus puestos de trabajo.
- **Usar calzado apropiado**, con suela antideslizante.
- Marcar y señalizar los obstáculos que no puedan ser eliminados: puertas transparentes, ventanas...etc.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

2.- CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- A las escaleras de mano se debe subir con precaución, siempre de frente a ellas, agarrándose con las dos manos al subir y al bajar, no llevando objetos en las manos.
- Cubrir toda abertura en el suelo o colocar barandillas por ejemplo en las zonas de carga y descarga.
- Los trabajos realizados a más de 2 metros de altura se realizarán con arnés de seguridad homologados, amarrados a puntos fijos y seguros.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

3.- CORTES, GOLPES Y PINCHAZOS POR EL USO DE HERRAMIENTAS

Causas:

Uso inadecuado de las herramientas a la tarea a realizar

Medidas preventivas:

- No se deben emplear cuchillas, cutters... con mangos astillados o rajados, ni aquellas cuyo hoja este defectuosamente unida a él.
- Mantener la zona de trabajo y accesorios (tijeras, punzones, cutters...etc) ordenados y recogidos.
- Guardar tras su uso el material cortante o punzantes.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

4.-MANEJO MANUAL DE CARGAS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Realizar la manipulación de cargas de forma adecuada, transportando pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.
- Manipular las cargas con ayuda de medios mecánicos auxiliares (carretillas, transpaletas) o con ayuda de otras personas, en caso de ser necesarios.

Sin riesgo



Brazos verticales
próximo al cuerpo
y tronco recto

Riesgo medio



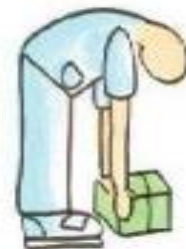
Brazos verticales
próximo al cuerpo
y tronco inclinado

Riesgo medio



Los brazos están alejados
del cuerpo y el tronco recto

Riesgo alto

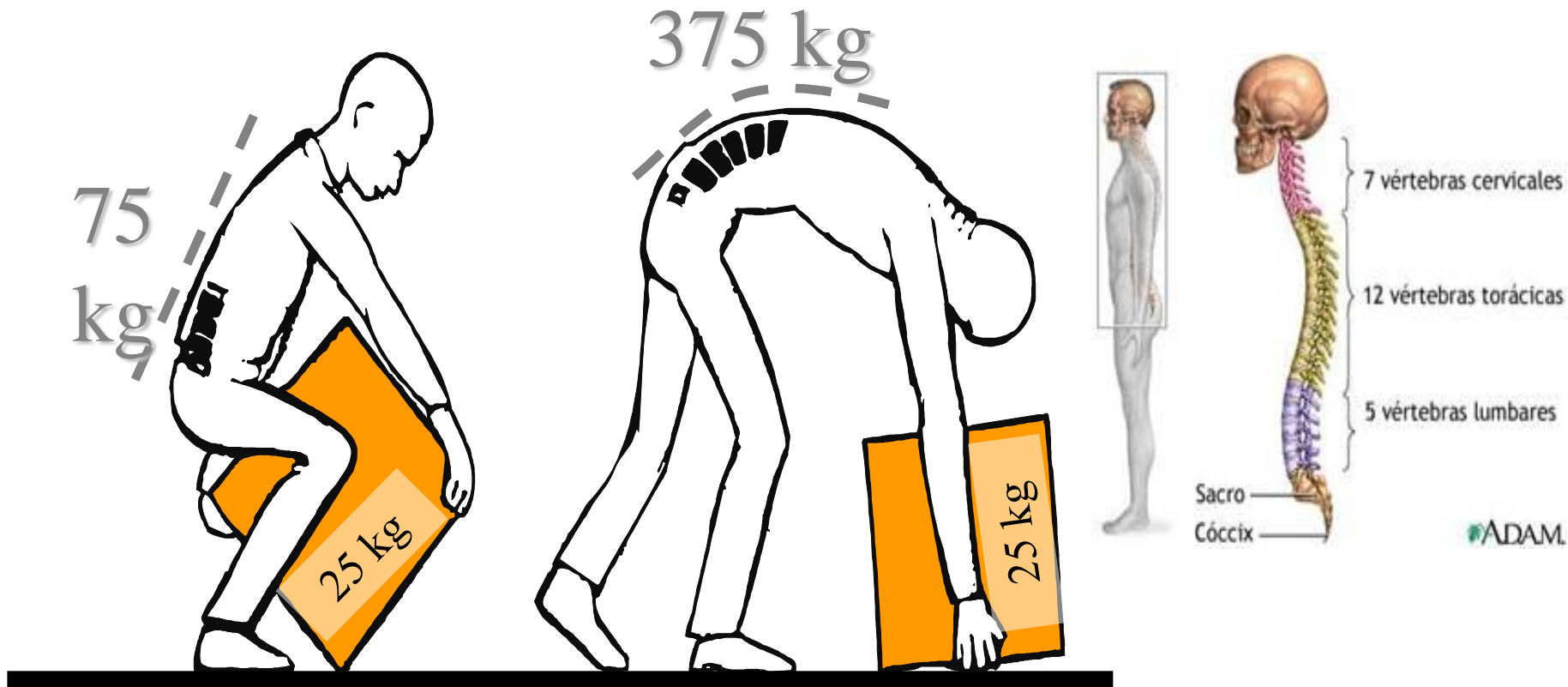


Brazos alejados del
cuerpo y tronco inclinado

7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

4.-MANEJO MANUAL DE CARGAS

La carga soportada por la quinta vértebra lumbar y el sacro, y el correspondiente disco, puede ser de hasta 5 veces superior en una postura incorrecta que en una postura correcta.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

1



15 kg menores, mujeres y trabajadores especialmente sensibles

25 kg media estándar

45 kg personas entrenadas físicamente

2



3



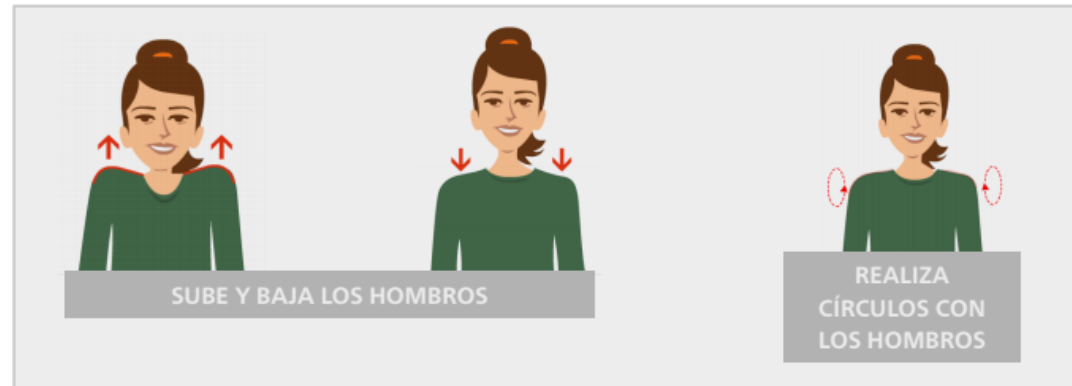
A partir de 3 kg ya podemos hablar de carga

7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

5.-POSTURAS FORZADAS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Posibilitar los cambios de postura y los descansos en una postura forzada.
- Realizar estiramiento básicos.
- Mantener un espacio libre alrededor del área de trabajo, de acuerdo con el tipo de máquina.
- Realizar la vigilancia periódica de la salud.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

5.-POSTURAS FORZADAS



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

6. RIESGO ELÉCTRICO

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Realizar un control visual antes de comenzar a trabajar (revisar enchufes...etc)
- Como norma general, la instalación deberá ejecutarse de acuerdo a la reglamentación vigente.
- El aislamiento de los cables eléctricos debe estar en perfecto estado.
- Evitar el uso de ladrones en enchufes de corriente.
- En caso de avería, desconectar la tensión, sacar el enchufe y comunicar los daños para su reparación, realizando la operación por personal competente.
- El interruptor general debe estar accesible y libre de obstáculos, debiendo permanecer cerradas las tapas de los cuadros eléctricos.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

7. EXPOSICIÓN AL RUIDO

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Comprar máquinas y equipos de trabajo con marcado CE, teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen.
- Efectuar un mantenimiento adecuado de máquinas y herramientas.
- Aislar las fuentes de ruido, instalándolas lo más lejos posible de las zonas de trabajo.
- Reducir el tiempo de exposición mediante turnos de trabajo.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

8. RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN

ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

1. Mantenga la **CALMA**

2. **AVISE** inmediatamente a:

El resto de compañeros en peligro

La oficina

Los bomberos

3. **DESALOJE** el área afectada por las vías de evacuación

señalizadas:

En caso de humo abundante, camine lo más agachado posible o gatee.

Si queda atrapado, señalice su posición al personal del exterior.

Cuando no quede nadie, cierre las puertas que queden tras usted.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

8. RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN

¿Qué hacer para prevenir un incendio?

1. Mantenga el orden y aseo en su lugar de trabajo.
2. No acumule innecesariamente materiales que aumentan la carga combustible (papeles, cartones, cajas, etc.).
3. Preferentemente no fume en su lugar de trabajo.
4. Revise el óptimo estado de los enchufes, no los recargue(no use triples), no realice reparaciones provisionarias.
5. Cerciórese que los artefactos electrodomésticos (ventiladores, estufas, radios, etc.) estén en buen estado.
6. Apague todos los artefactos eléctricos cuando se ausente de su lugar de trabajo.

7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

9. ACCIDENTES DE TRÁFICO



- Uso del **chaleco reflectante** y colocación de los **triángulos de peligro**.
- Si se siente fatigado, **tome un descanso** y evite tomar estimulantes para superar el cansancio.
- **Compruebe el estado general del vehículo** y sus procedimientos de mantenimiento.



No tome alcohol, evite el tabaco y otras sustancias

No aparque el vehículo en sitios donde dificulte la visibilidad de peatones o de otros conductores.

Coma con regularidad y de forma sana.

7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

10. Fatiga física y mental

¿Cómo evitarla?

- Organizar las tareas de forma lógica y adecuada.
- Obtener formación e información sobre los programas con los que va a trabajar.
- Realizar breves paradas o alternar tareas.



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

11. Estrés y burnout

Riesgos psicosociales:

Agentes que alteran la salud, degeneran la capacidad productiva, etc

Estos ocurren como consecuencia de:

- Factores ambientales.
- Organización del trabajo.
- Conflictos personales.
- Ingreso de nuevas tecnologías.
- Turnos de trabajo
- Dirección dictatorial



7. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN EL CENTRO DE TRABAJO

12. Problemas de voz

- No forzar la intensidad de la voz.
- Respirar correctamente. Una mala respiración también contribuye a disminuir la calidad de la voz. La respiración debe producirse en los espacios habituales de nuestro discurso (pausas naturales). Para comprobar si usamos una respiración correcta, podemos experimentar leyendo un texto a velocidad normal sin respirar durante 15 segundos. Si ello no es posible, la técnica de respiración que usamos es deficiente.
- Evitar el tabaco, ya que el humo produce una irritación inmediata de las mucosas. Además, a medio plazo, estas mucosas se erosionan y pueden derivar en un endurecimiento de la piel que recubre la laringe.
- No exponerse a factores irritantes de las cuerdas vocales como el alcohol, ambientes secos y calientes, cambios bruscos de temperatura etc.



8. PRIMEROS AUXILIOS

¿Qué debemos hacer ante una emergencia?

1º Proteger



2º Avisar



3º Socorrer → Reconocimiento de signos vitales



- a) **Consciencia**
- b) **Respiración**
- c) **Pulso**

PROTOCOLO P.A.S.

8. PRIMEROS AUXILIOS

REANIMACION CARDIO-PULMONAR

A) Consciencia

Es el primer signo vital a explorar

¿Cómo lo hacemos?

1º Preguntándole cómo se encuentra

2º Si no contesta, agitándole con cuidado

3º Si no hay ningún tipo de reacción



Inconsciencia



8. PRIMEROS AUXILIOS

REANIMACION CARDIO-PULMONAR

B) Respiración

La frecuencia respiratoria normal es aproximadamente de 12 a 20 respiraciones por minuto en adultos.

¿Cómo lo hacemos?

1º Mirar para comprobar si el tórax asciende y desciende.

2º Escuchar la entrada y salida de aire por la boca y nariz.

3º Palpar para determinar si el tórax se mueve



8. PRIMEROS AUXILIOS

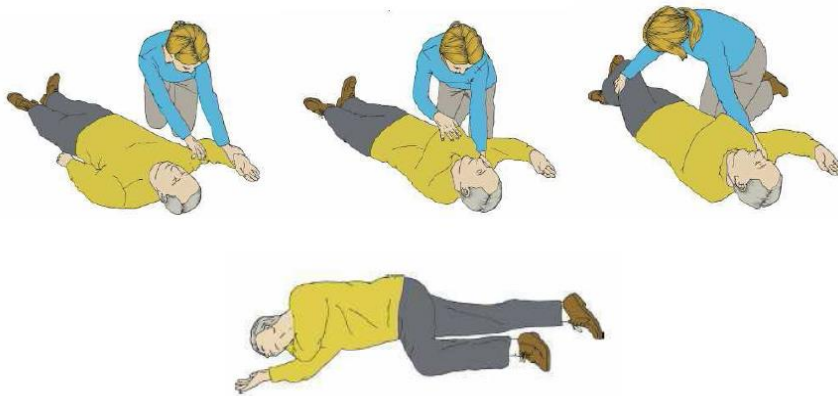
REANIMACION CARDIO-PULMONAR

INCONSCIENTE

RESPIRA



POSICIÓN LATERAL DE
SEGURIDAD



Ver vídeo de PLS

NO RESPIRA



ABRIMOS LA VÍA
AÉREA

MANIOBRA FRENTE MENTÓN



POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

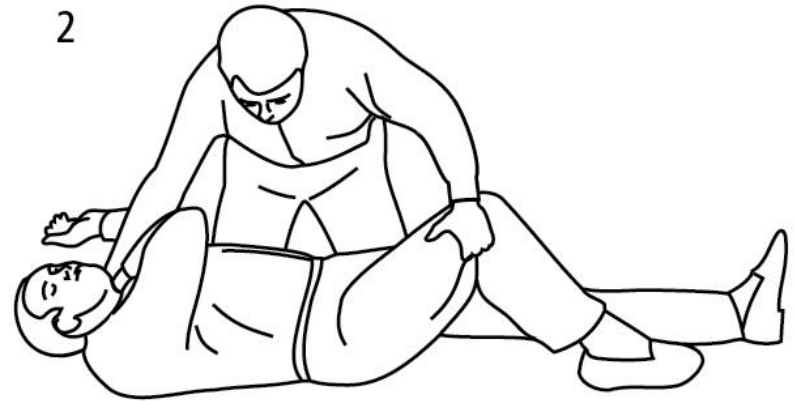
Cruzamos uno de los brazos al lado contrario de la persona inconsciente

1

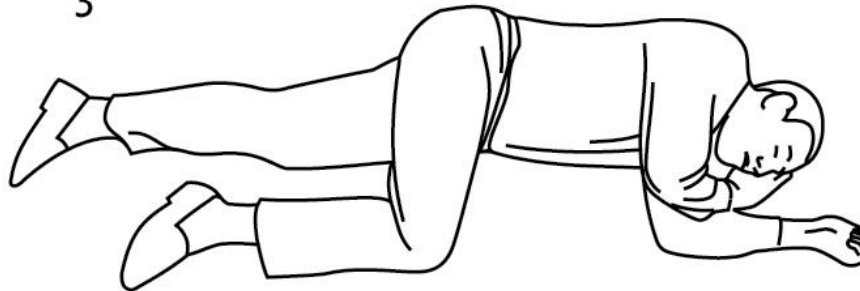


Levantamos y cruzamos la pierna del mismo brazo, y tiramos de la persona afectada, hacia el lado contrario.

2



3



Levantamos la barbilla, y esperamos junto a la persona inconsciente.

8. PRIMEROS AUXILIOS

REANIMACION CARDIO-PULMONAR

C) Pulso

⇒ Reflejo directo del funcionamiento del corazón.

⇒ En las situaciones de urgencia se determina en la arteria carótida.

⇒ La ausencia de pulso implica paro cardiaco.



8. PRIMEROS AUXILIOS

REANIMACION CARDIO-PULMONAR

MASAJE CARDIACO

-Dejaremos caer el peso de nuestro propio cuerpo comprimiendo el esternón de 4 a 5 cm.

-Haciendo fuerza sólo y exclusivamente sobre el talón de la mano.

Cómo se realiza un masaje cardíaco

COLOCACIÓN

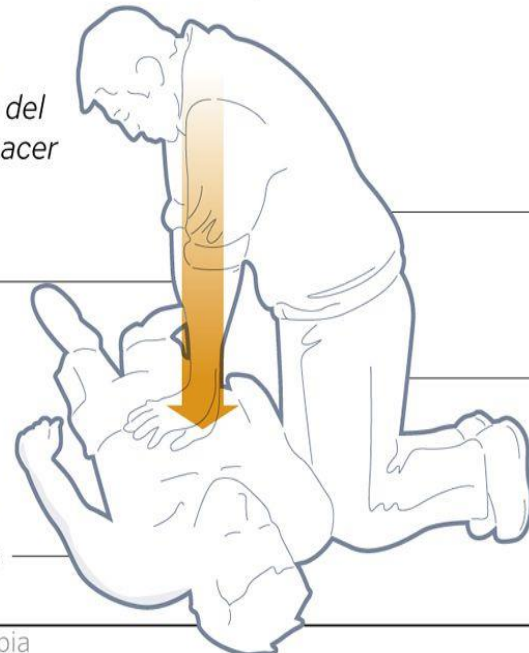
Se debe usar el peso del propio cuerpo para hacer la compresión

Brazos rectos

Colocar el cuerpo boca arriba con la cabeza inclinada hacia atrás

Mantener la espalda recta

Arrodillarse a un lado de la víctima



Fuente: Elaboración propia

8. PRIMEROS AUXILIOS

REANIMACION CARDIO-PULMONAR

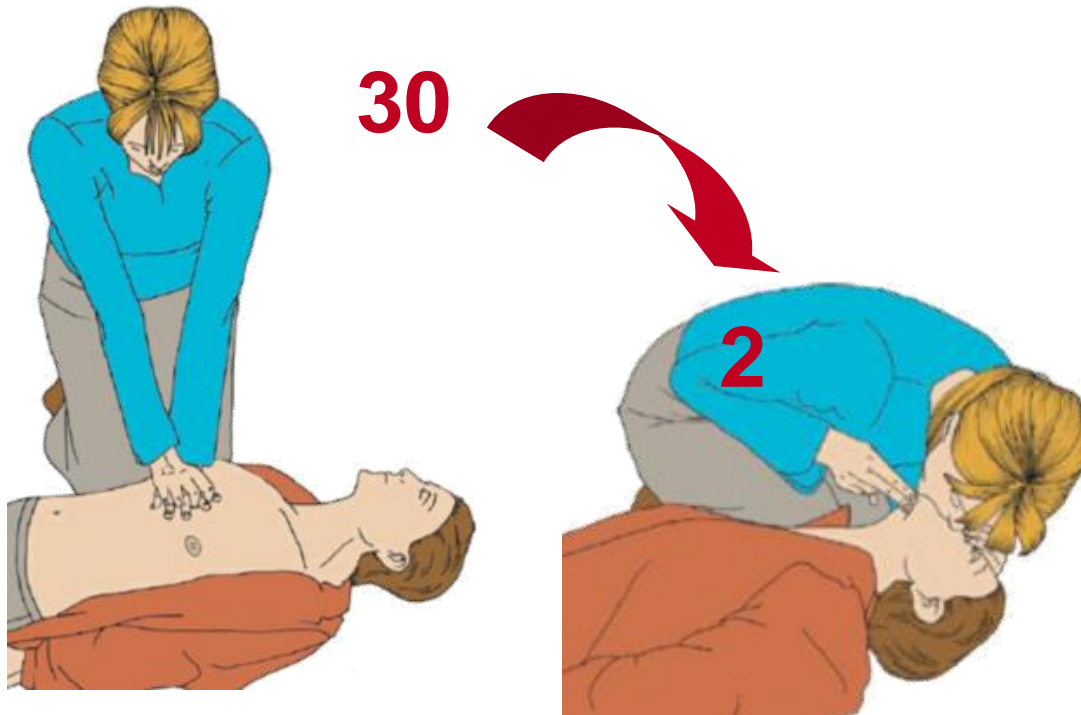
MANIOBRA DE R.C.P.

SE REALIZAN A UN RITMO DE
AL MENOS 100 COMPRESIONES
POR MINUTO

SECUENCIA R.C.P.

30/2

15/2



8. PRIMEROS AUXILIOS

REANIMACION CARDIO-PULMONAR

!! Recuerde !!

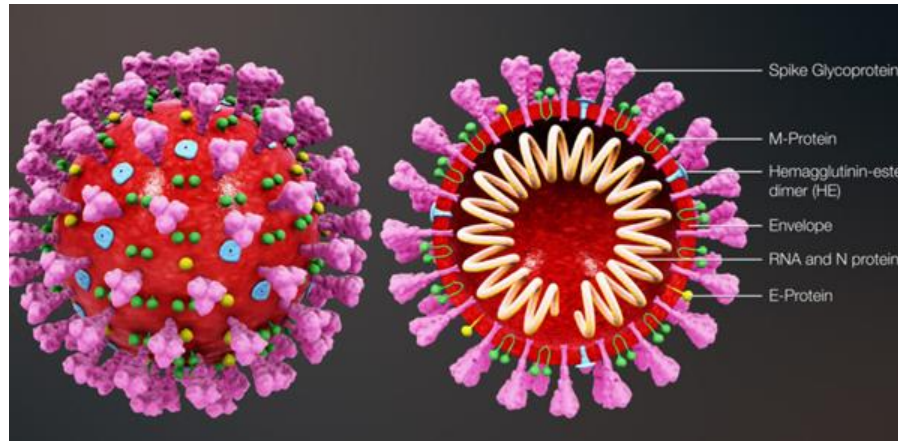


Ver vídeo de RCP

9. MEDIDAS FRENTE AL COVID 19

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus **que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos** como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).



¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Fiebre

Tos seca

Dificultad respiratoria

Fatiga

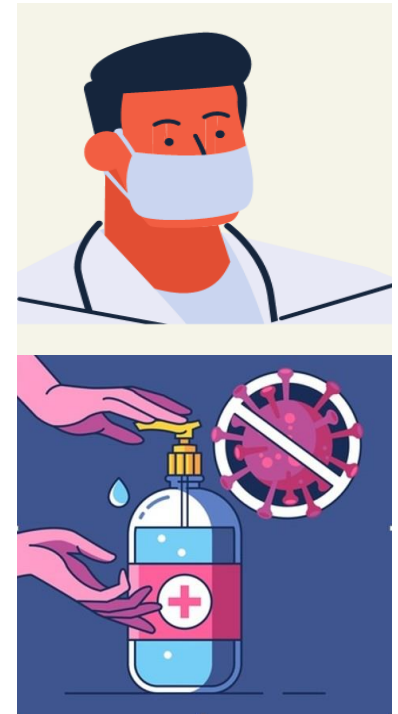
Poco frecuentes: dolores, congestión nasal, diarrea, pérdida de gusto/olfato

INSTRUCCIONES GENERALES QUE SE DEBERÁN GARANTIZAR PARA LA PREVENCIÓN DE LA COVID-19

Se deberán desarrollar las siguientes instrucciones, órdenes y/o indicaciones:

- **En el desplazamiento al/del centro educativo:**
 - Se han organizado **turnos de entrada y de salida**, así como señalización en el suelo de la distancia de seguridad del centro de trabajo tanto del alumnado como del personal docente y no docente, evitando así las aglomeraciones.
- **En el centro educativo:**
 - **Tareas de gestión administrativas y reuniones con personal ajeno al centro** que se deban realizar de manera imprescindible en el centro educativo:
 - Todas las gestiones, en la medida de lo posible, se harán de manera telemática a fin de evitar la concurrencia de padres y madres en el centro educativo.
 - Se evitará, en la medida de lo posible, la asistencia presencial a reuniones priorizando canales telemáticos.

INSTRUCCIONES GENERALES SOBRE MEDIDAS DE PROTECCIÓN E HIGIENE INDIVIDUAL EN EL CENTRO EDUCATIVO.



- El personal ajeno al centro de trabajo y todo el personal trabajador del centro deberá llevar mascarilla de protección respiratoria.
- El uso de guantes no es recomendable, pero sí en los casos de manipulación de alimentos, manipulación de papel, cambio de pañales y tareas de limpieza.
- En todas las aulas, hall, aulas y despacho de dirección se dispondrá de geles hidroalcohólicos, además, en los aseos habrá también jabón, papel desechable y papeleras.
- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado. Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso.



Lávate las manos con frecuencia.

Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable o sobre el codo flexionado.

Evita tocarte la boca, la nariz y los ojos con las manos.

¿Cómo lavarse las manos?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



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



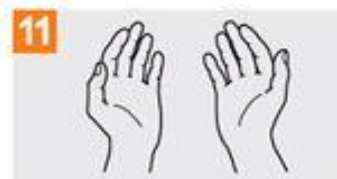
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

INSTRUCCIONES GENERALES SOBRE MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVAS

- Medidas de **limpieza y desinfección como mínimo 1 vez al día**:
 - Especial atención a las **zonas de uso común y a las superficies de contacto** más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas, y otros elementos de similares características.
 - Se **utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50)** recién preparada o cualquiera de los **desinfectantes con actividad virucida**.
 - Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

- Las medidas de **limpieza se extenderán también, a zonas como aseos trabajadores**, áreas de descanso.
- En **puestos de trabajo compartidos**, se realizará la **limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso**, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
- Uniformes o ropa de trabajo**, se procederá al lavado y desinfección diaria de los mismos, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de **lavado entre 60 y 90 grados centígrados**.
- Tareas de **ventilación periódica en las instalaciones** y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.



PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS:

CASO 1.- SI LOS SÍNTOMAS APARECEN EN EL TRABAJO

A.- Actuación por parte del trabajador/a.

Si los síntomas aparecen en el centro de trabajo (fiebre, tos, estornudos, fatiga, etc.).

1. Debe aislarse del resto de trabajadores/as (Zona de aislamiento COVID 19).
2. Ponerse una mascarilla.
3. Dirigirse a su domicilio a ser posible en transporte privado.
4. Una vez en su domicilio, seguir las pautas establecidas en el punto I.A.
5. Informará inmediatamente a todo su entorno.

B.- Actuación por parte de la empresa.

- Higienización del puesto de trabajo mediante ventilación, desinfección de superficies de contacto (manivelas, teléfonos, pasamanos, grifos, puertas).
- Uso por parte del personal de limpieza para esta tarea de guantes de protección y mascarilla de protección FFP2 y gafas protectoras.
- Deshecho del material de limpieza utilizado.

C.- Resto de trabajadores/as.

1. Si los trabajadores/as han tenido un contacto con el posible caso de contagio, deberán controlar su temperatura dos veces al día y si se presenta fiebre (37º o más) seguirán las actuaciones propias del apartado *CASO 2.A (ACTUACIÓN POR PARTE DEL TRABAJADOR/A)*.
2. Reforzar las prácticas de estricto lavado de manos, evitar tocarse cara, ojos, nariz o boca.
3. En caso de dudas respecto a los síntomas, contactar a través del teléfono correspondiente a su Comunidad Autónoma, en la Comunidad Valencia es el 900300555

CASO 2.- SI LOS SÍNTOMAS APARECEN EN EL DOMICILIO DEL TRABAJADOR/A

A.- Actuación por parte del trabajador/a.

Si un trabajador/a de la empresa presenta síntomas compatibles con la enfermedad (fiebre, tos, estornudos, sensación de fatiga, dificultad respiratoria):

1. No acudirá al centro de trabajo.
2. Lo comunicará a la empresa.
3. Se pondrá en contacto con los servicios de salud , o al 900 300 555 o al 112 y seguirá sus instrucciones.
4. Mantendrá informada a la empresa sobre su evolución.
5. Informará inmediatamente a todo su entorno.

B.- Actuación por parte de la empresa.

- Higienización del puesto de trabajo *mediante ventilación, desinfección de superficies de contacto* (manivelas, teléfonos, pasamanos, grifos, puertas...
- Uso por parte del personal de limpieza para esta tarea de guantes de protección y mascarilla de protección FFP2 y gafas protectoras.
- Deshecho del material de limpieza utilizado.



















C. Resto de trabajadores/as.

1. Si los trabajadores/as han tenido un contacto con el posible caso de contagio, deberán controlar su temperatura dos veces al día y si se presenta fiebre (37º o más) seguirán las actuaciones propias del apartado CASO 1 A (ACTUACIÓN POR PARTE DEL TRABAJADOR/A).
2. Reforzar las prácticas de estricto lavado de manos, evitar tocarse cara, ojos, nariz o boca.
3. En caso de dudas respecto a los síntomas, contactar a través del teléfono correspondiente a su Comunidad Autónoma, en la Comunidad Valencia es el 900300555

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

MASCARILLAS:

Mascarillas para la población general:

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas higiénicas	Con especificaciones UNE	  	
	Sin especificaciones UNE	Consulta en la página 2	
 Mascarillas quirúrgicas	Tipo I	  	
	Tipo II	  	
	Tipo IIR	  	



Son un elemento de barrera para protegerme frente al contagio de la COVID-19 siempre y cuando se usen junto al resto de medidas de distanciamiento físico, higiene de manos y demás recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

MASCARILLAS:

Mascarillas para uso preferente por profesionales:

! **ATENCIÓN:** Si no eres profesional, no estás en contacto con el virus o no tienes actividades de riesgo relacionadas con el COVID-19, no necesitas este tipo de mascarillas para protegerte de contagio, a no ser por indicación médica.

		Para protegerme a mí	Para proteger a los demás
 Mascarillas EPI	FFP1 sin válvula de exhalación	✓	✓
	FFP2 sin válvula de exhalación	✓	✓
	FFP3 sin válvula de exhalación	✓	✓
	FFP2 con válvula de exhalación	✓	✗
	FFP3 con válvula de exhalación	✓	✗

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

MASCARILLAS:



**Mascarilla FFP2-
con válvula**
nos protegen
PERO si estamos
contagiados
podemos contagiar
también



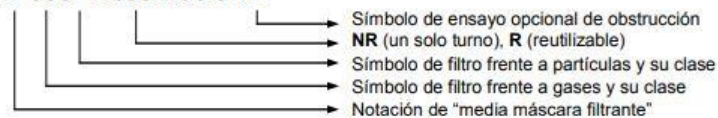
**Mascarilla
FFP2-sin
válvula**
nos protegen y
protegen a los
demás



**Mascarilla
médica**
Indicada para la
población en
general

Existen mascarillas FFP2 reutilizable ¿cómo podemos saberlo?

FFGasP Reutilización D



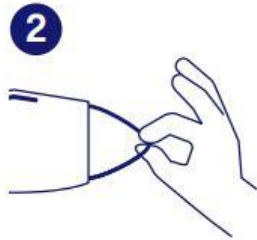
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

MASCARILLAS:

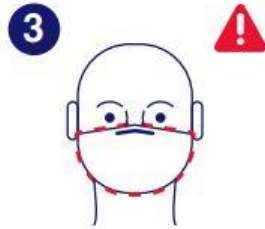
¿Cómo colocar la MASCARILLA QUIRURGICA/REUTILIZABLE correctamente?



1
Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.



2
Toca solo las gomas de la mascarilla.



3
Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.



4
Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.



5
Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.



6
Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.



7
Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.



8
Retírala tocando sólo las bandas elásticas.



9
Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Deposítala cerrada en la basura y lávate las manos.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

MASCARILLAS:

¿Cómo colocar la MASCARILLA FFP2/FFP3 correctamente?



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

GUANTES

-Durante las tareas se podrán **emplear guantes de uso diario** que se ajustaran al trabajador.

-Se **higienizará constantemente** manos y/o guantes.

-Lo más importante es una **buena higienización de manos con agua y jabón** o bien **gel desinfectante**.

-No tocar nunca la cara, mucosas, ojos...etc sin antes higienizar las manos.

¿Cómo quitar correctamente?



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4



Desechables de uso diario



Reutilizables
tareas de limpieza



¡Gracias por su atención!