



PROTOCOLO COVID-19 SAFE TOURISM

Rev. 1 - 15 de Julio de 2020

Medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)

NOMBRE:

**APARTAMENTOS TURÍSTICOS
MARINA TURQUESA**

UBICACIÓN:

C/ Cártama 2 – 29780 NERJA (Málaga)

Revisión	Fecha	Responsable y supervisor del Plan
1	15.07.2020	María Flores

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Términos de referencia.....	3
3. Requisitos para la gestión del riesgo.....	3
3.1 Comité de Seguridad y salud.....	3
3.2 Medidas generales.....	4
3.3 Medidas de protección para el personal.....	4
3.4 Medidas informativas.....	6
4. Requisitos de servicio	6
4.1 Servicio de recepción y acogida.....	6
4.2 Alojamiento.....	7
4.3 Zonas de uso común.....	8
4.4 Gimnasio	8
4.5 Piscina	8
5. Requisitos de limpieza y desinfección	9
5.1 Plan de limpieza.....	10
5.2 Limpieza de los apartamentos.....	11
5.3 Limpieza de textiles.....	11
6. Requisitos de mantenimiento.....	11
6.1 Plan de mantenimiento preventivo.....	11
7. Modo de actuación con un caso.....	13

1. INTRODUCCIÓN

Los protocolos que se desarrollan a continuación con el objetivo de reducir los contagios de COVID-19 se basan en las directrices y recomendaciones de la norma UNE 0066-2:2020, elaborada por el ICTE.

2. TÉRMINOS DE REFERENCIA

- **Riesgo:** posibilidad de que una persona se contagie con el coronavirus SARS-CoV-2.
- **Gestión del Riesgo:** actividades coordinadas para dirigir y controlar la organización en relación con el riesgo.

3. REQUISITOS PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO

Se ha elaborado un Plan de Contingencia sobre la base de la evaluación de riesgos, con las medidas concretas a adoptar para reducir los riesgos de contagio del coronavirus. Esta actividad preventiva se ha realizado previamente a la vuelta a la actividad.

3.1 COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD/GESTIÓN

Se ha creado un Comité de Seguridad y Salud para la gestión del riesgo, con las siguientes actuaciones:

- Se han establecido los objetivos a perseguir:
 1. Si se da un caso positivo, que no haya contagios en otras personas que no sean los convivientes.
 2. Que haya suficientes recursos para mantener las medidas preventivas (personal y productos de limpieza y desinfección).
- Se han establecido los mecanismos para reunir la información que permita tomar las mejores decisiones: consultas a las autoridades, al servicio de prevención de riesgos laborales y a la consultora.
- La forma de coordinación es mediante llamadas telefónicas y reuniones.
- Se han diseñado las medidas de protección necesarias, recogidas en un plan de contingencia.
- La planificación de la implementación del plan de contingencia es de dos semanas.
- Se supervisa el cumplimiento del plan de contingencia diariamente por el personal de recepción, de limpieza y de mantenimiento. Se valora su eficacia mensualmente y se modificará si fuera necesario en función de la eficacia demostrada.

- Se vela por la dotación de recursos suficientes, pero si no se dispusiera de ellos por ausencia en el mercado (por ejemplo, de mascarillas) se registrará y se propondrán medidas alternativas en función de la respuesta de las autoridades competentes.

3.2 MEDIDAS GENERALES

- Se han planificado las tareas y proceso de trabajo de tal forma que se garantiza la distancia de seguridad.
- Se ha evaluado la presencia en el entorno laboral de trabajadores vulnerables frente a la COVID-19 y se han determinado las medidas específicas de seguridad para este personal.
- Se dispone de un termómetro sin contacto.
- Se han colocado dispensadores de gel desinfectante en aseos y distribuidos en lugares estratégicos para facilitar su uso.
- Se proporcionan EPIs al personal conforme a la evaluación de riesgos y según las directrices de las autoridades.
- Se ventilan adecuadamente los espacios cerrados.
- El uniforme lo lava cada empleado. Se les ha informado de que el lavado debe realizarse a > 60 °C y que la ropa de trabajo debe introducirse en una bolsa cerrada si el personal la transporta al domicilio. En aquellos casos en que los uniformes no puedan ser lavados a dicha temperatura, se procede a una adecuada desinfección.
- Se ha formado a los trabajadores sobre el correcto uso y mantenimiento de mascarillas, guantes y, en general, de los EPI que utilicen, y queda registro interno de esta formación.

3.3 MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA EL PERSONAL

El personal conoce el Plan de Contingencia y sus responsabilidades en el marco de la gestión de riesgo.

Concretamente, el personal sabe que debe:

- Contar con una información clara e inteligible, y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten.
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano, tanto al resto de personal como a clientes.
- Respetar la distancia de seguridad siempre que sea posible.

- Atender al resultado de la evaluación de riesgos de cada puesto de trabajo, que determinará la obligatoriedad o no de utilizar mascarilla y las características de ésta en función de la tarea a desarrollar (por ejemplo, higiénica, quirúrgica), así como el tiempo de uso de acuerdo con sus características.
- Tirar cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables-, así como los EPI de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados y con accionamiento no manual.
- Lavarse minuciosamente las manos tras estornudar, sonarse la nariz o toser o tocar superficies potencialmente contaminadas (dinero, cartas del hotel, etc.). No obstante, debe adaptarse el protocolo de limpieza de manos ateniéndose a las características del hotel. Por ejemplo, cuando por las características físicas del edificio, no sea posible que el personal se lave las manos periódicamente, en ese caso, se debe asegurar el uso de solución desinfectante.
- Desinfectar frecuentemente, a lo largo de toda la jornada laboral, los objetos de uso personal (gafas, móviles, etc.) con agua y jabón cuando sea factible o, cuando no sea posible, con una solución desinfectante, así como los elementos del puesto de trabajo (pantalla, teclado, ratón, etc.) con el cambio de turno. Para la desinfección de equipos electrónicos se deben utilizar productos específicos, aplicados con un paño, o toallitas desinfectantes especiales.
- No compartir equipos de trabajo o dispositivos de otros empleados. En caso de que exista alternancia en el uso de determinados equipos o dispositivos, el hotel debe establecer pautas de limpieza y desinfección entre uso y uso para la reducción del riesgo de contagio.
- Portar diariamente la ropa de trabajo limpia.
- El área de pisos y limpieza debe utilizar un equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo que se considere en cada situación. Como mínimo, el personal debe utilizar mascarilla y guantes. Se recomienda el cambio de guantes para la limpieza de cada habitación.
- Tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se deben desechar de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. Se deben habilitar cubos con tapa para su depósito y posterior gestión.
- Los guantes y mascarillas deben desecharse en función de su vida útil y las condiciones en las que se utilicen.
- El personal del área de pisos y limpieza no debe acceder a la habitación para prestar servicio mientras permanezca el cliente en su interior, excepto por causa justificada.
- La ropa de calle debe guardarse en bolsas de plástico o porta traje para que no haya contacto entre la ropa de calle y la de trabajo.

3.4 MEDIDAS INFORMATIVAS

- El plan de contingencia se ha comunicado a los empleados para su adecuada puesta en marcha y mantenimiento, a los proveedores que entran en las instalaciones y a los clientes, de las medidas que les afectan directamente y que deban aplicar (por ejemplo, uso de mascarilla, lavado de manos, distancia de seguridad, etc.).
- Las medidas informativas “in situ” contemplan:
 - Cartelería con medidas preventivas implantadas en el centro y pautas a seguir por los clientes.
 - Indicación de posiciones respetando la distancia de seguridad con marcado o medidas alternativas (por ejemplo, en recepción, etc.).
 - Información sobre los centros de asistencia sanitaria, bomberos, policía local y nacional en la zona, con horarios y teléfonos de atención de emergencia y su ubicación.

4 REQUISITOS DE SERVICIO

4.1 SERVICIO DE RECEPCIÓN Y ACOGIDA

Se cumplen las siguientes medidas preventivas:

- En la entrada del establecimiento existe en lugar visible una nota informando el aforo máximo del área de recepción, con objeto de garantizar la distancia de seguridad entre los clientes, y entre éstos y el personal del establecimiento.
- En la zona de recepción se han establecido las medidas necesarias para asegurar el distanciamiento entre clientes y con el personal. Se ha instalado una pantalla de metacrilato que asegura la protección del personal de recepción, de fácil limpieza y desinfección. El personal utiliza mascarilla.
- En caso de que el cliente no disponga en ese momento de la misma, el establecimiento le proporcionará una unidad.
- En la zona de recepción y acogida se cuenta con solución desinfectante.
- Se evita compartir bolígrafos y, en su caso, se desinfectan los prestados tras su uso.
- Se asegura la distancia mínima de seguridad entre clientes y se han fijado de manera visible marcadores de distancia de 2 metros para evitar aglomeraciones.
- El sistema de pago, en caso de que la reserva no se encuentre saldada con anterioridad, será preferiblemente a través de tarjeta de crédito, preferiblemente *contactless*. Esto es aplicable a todos los servicios.

- Se desinfecta el Terminal de Punto de Venta (TPV) tras cada uso en el que exista contacto.
- Los mostradores se limpian y desinfectan al menos diariamente, considerando la mayor o menor afluencia de clientes.
- En cuanto a las llaves, se depositan en un recipiente con desinfectante al finalizar la estancia. Cada llave que se entrega en la recepción, ha sido desinfectada previamente.
- El equipo informático y cualquier otro elemento de uso (por ejemplo, el teléfono) se limpia y desinfecta al inicio y al finalizar el turno de trabajo.
- Se ha colocado una alfombra desinfectante a la entrada de recepción. A dicha alfombra se le aplica regularmente producto bactericida-Fungicida-Virucida, con el objeto de eliminar la posibilidad de entrada de cualquier virus en el complejo a través de zapatos.
- La asignación de los apartamentos se realiza garantizando las medidas higiénicas de desinfección requeridas.
- Cuando el personal preste el servicio de transporte de equipaje del cliente, se realizará en condiciones de seguridad. Para ello, este personal dispone de guantes desechables y/o toallitas desinfectantes para limpiar asas, manillas, etc.
- En cuanto al aparcamiento, se evita la manipulación de coches de clientes por parte del personal.

4.2 ALOJAMIENTO

Se cumplen los siguientes requisitos:

- Se han reducido los textiles (incluidas alfombras) en los apartamentos y objetos de decoración.
- La papelera del baño cuenta con tapa, doble bolsa y accionamiento no manual.
- Las mantas y almohadas en los armarios se encuentran protegidas.
- El secador de pelo del propio apartamento se limpia (incluido el filtro) a la salida del cliente.
- Las perchas son desinfectadas a la salida del cliente.
- Se dispone de plancha en cada apartamento.
- Se han eliminado las papeleras del apartamento con el fin de que cualquier pañuelo, mascarilla, etc., se concentre en una única papelera con tapa del aseo, minimizando los riesgos de transmisión y de manipulación.

4.3 ZONAS DE USO COMÚN

Se cumplen los siguientes requisitos:

- Se han determinado los aforos de los distintos espacios comunes.
- Se dispone de solución desinfectante en lugares de paso y en aquellas instalaciones de uso intensivo por los clientes. Se dispone de solución desinfectante en los aseos.
- Los aseos de uso común cuentan con dispensadores de papel de secado de manos.
- Las papeleras cuentan con una apertura de accionamiento no manual y disponen en su interior de doble bolsa interior.
- El personal de recepción vela por que los clientes respeten las distancias de seguridad.
- El personal de limpieza se asegura de la reposición de consumibles (jabón, toallas de papel, etc.)
- Los dispensadores de papel, gel y jabón se limpian diariamente, atendiendo al nivel de uso.
- La limpieza y desinfección de las zonas de uso común se realizan con más frecuencia si se incrementa su uso.

4.4 GIMNASIO

Se cumplen los siguientes requisitos:

- Se ventila dos horas antes de su uso de acuerdo con la legislación vigente.
- Se asegura la distancia de seguridad (también entre máquinas). Hay una papeleras con tapa con apertura mediante pedal y bolsa de plástico.
- Se les insta a los clientes a utilizar toalla en todos los equipamientos deportivos.
- Tras la utilización de cada una de las máquinas entre clientes, se procede a su limpieza y desinfección, de igual modo para elementos comunes de gimnasio como pueden ser: pesas, bolas de fitness, mancuernas, etc.

4.5 PISCINA

- Existe un cartel indicativo en el área de la piscina con el aforo requerido en el interior de la misma.
- Existe un cartel indicativo en el área adyacente a la piscina con el aforo establecido en esta zona, siempre respetando las medidas de seguridad.

- Existen varios emplazamientos con soluciones hidroalcohólicas para el uso del cliente.
- Las tumbonas están ubicadas manteniendo la distancia de seguridad reglamentaria.
- Cada tumbona es desinfectada después de ser usada por el cliente.
- Existen papeleras de pedal de doble compartimento en las zonas comunes.
- La zona comunitaria alrededor de la piscina, es desinfectada 2 veces cada día. Por la mañana temprano y durante el día a una hora a determinar cuando haya menos ocupación en dicha zona. Se coloca un cartel indicativo anunciando esta segunda desinfección, y durante este trabajo no podrá haber nadie en estas zonas. El personal de desinfección va provisto de equipos de protección individual desechable durante el desempeño de este trabajo.
- La distancia de seguridad se ha señalado mediante bandas adhesivas de la separación entre tumbonas.
- Se avisa a los clientes que utilicen los menos objetos personales posibles en la zona de la piscina, y que estos se encuentren concentrados cerca a la tumbona y no queden esparcidos por el área de la terraza.
- La zona de piscina interior permanece cerrada hasta nuevo aviso.

5 REQUISITOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El personal de limpieza ha sido instruido con normas de actuación para el desempeño de su trabajo con objeto de reducir los riesgos higiénicos sanitarios frente a la Covid-19, principalmente en distancias de seguridad con los clientes y la higiene tras la finalización de cada trabajo.

- Cada integrante del personal de limpieza dispone de equipos de protección individual, consistente en mascarillas, guantes de látex, botes individuales con solución hidroalcohólica, que son utilizados en cada momento según las condiciones de trabajo.
- El personal de limpieza dispone de habitación para la colocación del uniforme de trabajo, siendo esta habitación limpiada y desinfectada al término de la jornada de trabajo.
- La ropa utilizada por el personal de limpieza, es lavada por el personal de lavandería siguiendo las pautas correspondientes para esta acción.
- El personal de limpieza evita en todo momento el contacto físico con cualquier cliente del establecimiento y guarda la distancia de seguridad entre ellos.
- La limpieza de las habitaciones se lleva a cabo siempre en condiciones de seguridad.

- Una vez limpiado y desinfectado el apartamento para un nuevo cliente, el personal de limpieza deja para uso de los clientes un juego de higiene personal consistente, toallitas desinfectantes y un dispensador de gel hidroalcohólico.
- Las limpiezas de los apartamentos se programan de forma de que no se encuentre ningún cliente dentro, y en caso de que no haya mas remedio que el cliente esté, se le invita a colocarse la preceptiva mascarilla de protección y en todo momento se respeta la distancia de seguridad.

5.1 PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El plan de limpieza y desinfección se ha adaptado a la evaluación de los riesgos identificados y se considera como mínimo:

- Un incremento de las frecuencias de limpieza y repasos, especialmente en las zonas de mayor contacto (superficies, pomos, lavabos, grifería, manivelas, ascensores, mostrador de recepción, puertas, llaves/ tarjetas de habitaciones, teléfonos, mandos a distancia, botón de descarga del inodoro, barreras de protección, control de climatización, secador, máquinas de gimnasios, barandas, perchas, etc.) De forma específica, se desinfecta la zona de trabajo de los empleados al finalizar su turno (ej. mostrador de recepción, caja, etc.).
- La ventilación/aireación diaria de las zonas de uso común en las que haya habido clientes.
- La limpieza de superficies con productos desinfectantes.
- El uso de productos de limpieza desinfectantes en condiciones de seguridad. Se utilizan desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetan las indicaciones de la etiqueta/ficha de seguridad del producto.
- La limpieza de los apartamentos en condiciones de seguridad.
- Los carros de limpieza se limpian y desinfectan tras cada cambio de turno en el que se hayan utilizado.
- La recogida de papeleras de zonas de uso común se realiza en condiciones de seguridad, de forma que las bolsas queden cerradas/selladas y sean trasladadas al punto de recogida de residuos.
- Queda registro diario de las limpiezas y desinfecciones realizadas.

5.2 LIMPIEZA DE LOS APARTAMENTOS

- La frecuencia la determina el Sistema de Calidad de la Q del ICTE.
- Cuando se realiza la limpieza de los apartamentos, se hace también hincapié, además de dicha limpieza, en la desinfección de elementos manipulables como manivelas de puertas de paso, pomos de puertas de cocina, mandos a distancias, interruptores de luz, secador de pelo, entre otros.
- En cada limpieza, se procede a airear el apartamento lo máximo posible.
- La sistemática para evitar la contaminación cruzada consiste en la retirada primero de la ropa sucia y colocación de la ropa limpia únicamente tras la limpieza y desinfección del apartamento. La ropa sucia se introduce en bolsas antes de depositarla en los carros de limpieza para llevarla a la lavandería.
- El personal de limpieza no accede a la habitación para prestar servicio sin que el/los clientes salgan de la habitación, excepto en circunstancias excepcionales. Se informa anticipadamente de esta medida, a la llegada del cliente.

5.3 LIMPIEZA DE TEXTILES

Se cumplen los siguientes requisitos:

- Los textiles sucios se recogen, se meten en una bolsa que se cierra hasta su tratamiento en la lavandería.
- Se evita sacudir los textiles sucios. En el caso de lencería, se evita depositarla en el suelo de la habitación o baño.
- Tras la manipulación de textiles sucios, el personal se lava las manos con agua, jabón y desinfectante.
- Los textiles sucios se lavan a más de 60 °C, de acuerdo con los métodos de lavado autorizados por las autoridades sanitarias.

6 REQUISITOS DE MANTENIMIENTO

6.1 PLAN DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

El personal de mantenimiento ha sido instruido con normas de actuación para el desempeño de su trabajo con objeto de reducir los riesgos higiénicos sanitarios frente a la Covid-19, principalmente en las distancias de seguridad con los clientes y la higiene tras la finalización de cada trabajo. Cumplen con los siguientes requisitos:

- No entran en los apartamentos mientras el cliente se encuentre dentro, salvo que sea estrictamente necesario, y en ese caso, le instan a que se coloque la mascarilla de protección.
- Cada trabajador dispone de equipos de protección individual, consistente en mascarillas, guantes de látex, gafas de protección y botes individuales con solución hidroalcohólica.
- Una vez finalizada la asistencia o reparación, el personal desecha los EPIS de acuerdo con lo definido en el plan de contingencia, y se lavan posteriormente las manos siguiendo el protocolo. Si el cliente se encuentra en la habitación porque sea necesaria su presencia, se le insta al mismo a ponerse la mascarilla mientras el personal de mantenimiento permanezca dentro, siempre que no se pueda asegurar la distancia mínima de seguridad.
- Evitan cualquier contacto físico.
- De forma específica, se revisa el sistema de aire acondicionado mensualmente, especialmente la limpieza de filtros y rejillas.
- El personal de mantenimiento dispone de una habitación para la colocación del uniforme de trabajo, siendo esta habitación limpiada y desinfectada al término de la jornada de trabajo.
- La ropa utilizada por el personal de mantenimiento, es lavada por el personal de lavandería siguiendo las pautas correspondientes para esta acción.

7 MODO DE ACTUACIÓN EN CASO DE PERSONAL INFECTADO O DE RIESGO

Los síntomas más frecuentes de la Covid-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente, y dolor muscular y de cabeza en algunos casos.

El 80% de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación suele ser de 2-14 días. El 50% de los casos comienza a presentar síntomas a los 5 días desde el contagio.

Si una persona trabajadora empezara a tener síntomas compatibles con la enfermedad se contactará de inmediato con el teléfono habilitado para ello por la Comunidad Autónoma o centro de salud correspondientes. Asimismo, lo pondrá en conocimiento de la empresa. Si la sintomatología se iniciara en el puesto de trabajo, pondrá esta situación en conocimiento con su responsable inmediato.

Por su parte, el establecimiento procederá a su notificación al servicio de prevención para que éste adopte las medidas oportunas y cumpla con los requisitos de notificación que establece el Ministerio de Sanidad. En caso de detección de posibles personas infectadas o de personas que hayan estado en contacto con las primeras, siguiendo con el "Procedimiento de actuación de los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COVID-2".

Si alguna persona trabajadora correspondiese al perfil de "persona de riesgo" según las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, bien por embarazo, patologías crónicas previas o edad, se procederá a la revisión de su puesto de trabajo por el servicio de prevención, para considerar la conveniencia o no de recomendar su "aislamiento preventivo" en caso de no poder realizar su trabajo por teletrabajo, siguiendo el procedimiento antes referido.

En el caso de que sea un cliente el que presente los síntomas, se contactará con su seguro médico y las autoridades sanitarias para proceder según sus indicaciones.

¿Cómo lavarse las manos?

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



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



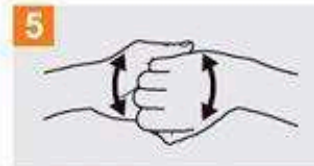
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



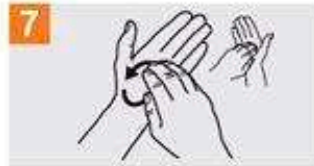
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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



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



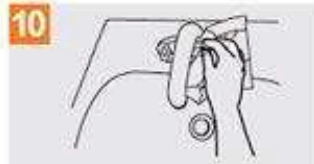
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



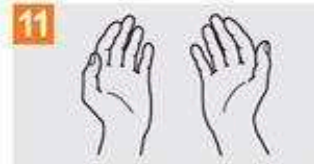
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Figura 1 – Correcto lavado de manos

Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y asístate en tu habitación



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana

¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

-  **Lávate las manos antes de ponerla.**
-  **Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.**
-  **Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.**
-  **Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.**
-  **Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.**
-  **Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.**

21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



Figura 2 – Mascarillas higiénicas en población general



Figura 3 – Pasos para quitarse los guantes y evitar la contaminación