

CONSEJOS SALUDABLES PARA UN NO CONFINAMIENTO



*después
es cuento
mi día*



MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

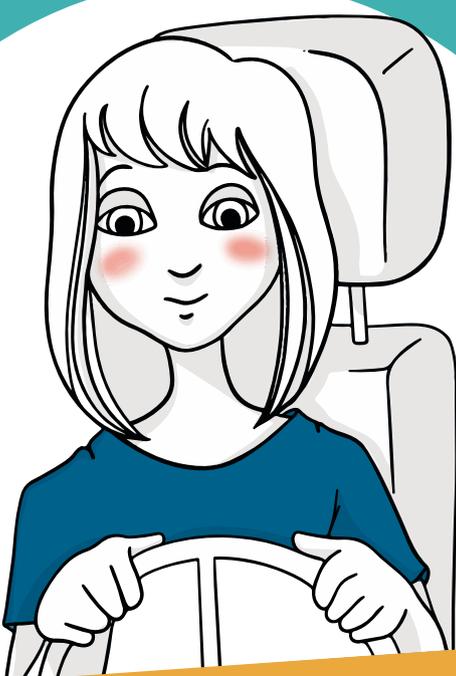
Quedarse en casa es la solución más eficaz para frenar la transmisión del virus, pero por distintos motivos, no todos pueden cumplirlo. Hay personas que han de ir al trabajo cada día. Tomando medidas de higiene y prevención podrás salir de casa y volver con mayor seguridad.

SI VIAJAS EN TRANSPORTE PÚBLICO

Mantén en todo momento la distancia de seguridad. No te toques la cara, los ojos o la boca. Si has de estornudar o toser, usa la parte interior del codo. Puedes utilizar guantes y mascarilla para mayor protección. Lávate bien las manos con agua y jabón cuando llegues a tu puesto de trabajo.



¡Achís!



respetar la señalización



justificante laboral

SI VIAJAS EN COCHE

Solo puede ir una persona por vehículo. Recuerda llevar siempre el justificante laboral para los controles en carretera. Desinfecta las zonas de más uso antes de empezar cada desplazamiento. Lávate bien las manos con agua y jabón cuando llegues a tu puesto de trabajo.

EN EL TRABAJO

Lávate las manos antes de comenzar y asegúrate que tu zona de trabajo cumple las condiciones de higiene. Mantén la distancia de seguridad. Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.

*mantén la
distancia de
seguridad*



*lávate las manos
frecuentemente*

*usa
desinfectantes*



*lava la
ropa a
60°-90°*



*Desinfecta
objetos*

date una ducha

LA VUELTA A CASA

Quítate los zapatos y déjalos en una zona donde puedan airearse. Lávate las manos, y si es posible, date una ducha. Desinfecta móvil, gafas, llaves, etc. Lava la ropa en la lavadora a 60°-90°.