



## I.-RECOMENDACIÓNS DIRIXIDAS ÁS EMPRESAS

### Medidas hixiénicas

- Establecer as medidas necesarias para garantir a limpeza frecuente de superficies (mobs, pomos das portas, obxectos) cos produtos de limpeza habituais.
- Asegurar a dispoñibilidade de produtos para a hixiene das mans: comprobar que hai xabón, papeleiras suficientes así como panos de papel desbotables. Se non se pode dispoñer de auga e xabón subministraranse preparados de base alcohólica.
- Ventilar con máis frecuencia os lugares de traballo abrindo as ventás (sempre que isto sexa posible).

## II. - RECOMENDACIÓNS DIRIXIDAS AS PERSOAS TRABALLADORAS

### Medidas e hábitos hixiánicos

- O lavado de mans é a principal medida preventiva. O modo de realizar o lavado de mans é o que se reflicte na ilustración. Ao rematar, se hai que pechar a billa coa man, usaremos o pano desbotable co que secamos as mans.
- Podes utilizar preparados/solucións de base alcohólica. O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas (hai que usar auga e xabón).
- Hai que tusir ou esbirrar sobre un pano de papel e desbotalo inmediatamente; se non tes un pano, tuse ou esbirra sobre o brazo para evitar o contacto coa man.
- Lava as mans logo de tusir, esbirrar ou soar o nariz.
- Evitar tocarte os ollos, o nariz e a boca xa que o contaxio pode vir de tocar obxectos contaminados e logo tocar os ollos, o nariz ou a boca.
- Procura manter limpas as superficies comúns que se tocan con máis frecuencia como teléfonos, ordenadores, etc