

PLAN DE CONTINGENCIAS DE LA FIBioHRC, COVID-19

RECOMENDACIONES PERSONALES PARA RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL,

1. RECOMENDACIONES PERSONALES PARA LA IDA Y VENIDA DEL TRABAJO.

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19, no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 (900 10 21 12) o con tu centro de atención primaria, siguiendo sus instrucciones. Comunica tu situación al responsable o principal de tu grupo o unidad y si tu médico te concede baja laboral, notifícala cuanto antes a la administración de la Fundación.
- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal (aprox. 2 metros). Ahora es preferible el transporte individual.
- Si vas al trabajo andando, en este momento, no es obligatorio el uso de mascarilla pero puede llegar a serlo por disposición general. Guarda la distancia interpersonal por la calle. En bicicleta o moto no es necesaria la mascarilla, ni conveniente, para facilitar la respiración.
- En transporte público: autobús, metro, tren, VTC y taxi, es obligado el uso de mascarilla. Guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje e intenta evitar aglomeraciones y horas punta.
- Entra y sal del edificio por la puerta autorizada más cercana a tu puesto de trabajo. Siempre que sea posible, evita el tránsito por zonas de hospitalización (y de pacientes en general), las aglomeraciones y las horas punta de cambio de turnos. No te entretengas en las inmediaciones de las puertas.
- De vuelta a casa, lava manos, antebrazos y cara con jabón, cambia inmediatamente de ropa y calzado, limpia con producto adecuado los objetos que has llevado al trabajo: móvil, gafas, reloj, ornamentos, objetos para el pelo, etc. Extrema la profilaxis, especialmente si convives con personas entre los grupos de mayor riesgo.

2. RECOMENDACIONES PERSONALES DE COMPORTAMIENTO EN EL TRABAJO.

- Cumple y recuerda a los demás las normas de seguridad, individuales y colectivas. Regaña educadamente, si es preciso, a quienes no lo hagan.
- Mantén la distancia interpersonal, evita estrechar la mano y el contacto físico en general, evita encimar a los compañeros y los apiñamientos alrededor de instrumentos, pantallas o tareas.

- Aprende a quitar, poner y desechar los medios de protección personal de forma segura. Hazlo poniendo atención sistemática. Durante los tránsitos por el hospital usa siempre mascarilla. En tu local de trabajo, usa mascarilla si las distancias de seguridad no son suficientes o si se dan cruces de personas inevitables y frecuentes.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con solución hidroalcohólica. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca. Es especialmente importante lavarse después de toser, estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Cuidado especial con los bolígrafos, teléfonos, teclados de ordenador, botoneras de máquinas, equipos ópticos (microscopios), llaves, sellos de caucho, picaportes y pasamanos.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar ambiente y manos. Tira cualquier desecho de protección e higiene personal: pañuelos, mascarillas, guantes, vestuario desechable..., de forma inmediata, a las papeleras o contenedores habilitados. En locales con varios trabajadores y papeleras, destina una específica para estos desechos y mantened la bolsa cerrada.
- Mantente en tu puesto de trabajo. Evita, en la medida de lo posible, ocupar otros puestos y usar los materiales y equipos de otros trabajadores. En caso de que esto sea necesario, aumenta las medidas de precaución, lávate y desinfecta con producto adecuado antes y después de utilizarlos. Mantén la superficie de mesas y poyatas lo más despejadas posible de papeles y objetos para facilitar la limpieza. Si no son comunes y de uso frecuente, retira todos los objetos y útiles que inviten a ser tocados o usados por otros.
- Evita o acorta -cuando y cuanto sea posible- las situaciones propicias para la transmisión en el hospital, como: concentraciones, deambulación y tránsitos innecesarios de personas, accesos evitables a áreas de pacientes, estancias innecesarias en locales distintos al lugar de trabajo de cada cual, el apiñamiento en pasillos, escaleras y ascensores. Cíñete a tu derecha al cruzarte con otras personas en el edificio.

El SARS-COV 2 ha venido para quedarse, NO BAJES LA GUARDIA

.....

(ACTUALIZADO A 18-5-2020)