

# LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y DESECHO DE CASA AL TRABAJO Y VICEVERSA

## RECOMENDACIONES AL SALIR Y VOLVER A CASA DEL TRABAJO

### CUANDO SALGAS DE CASA

El lavado frecuente de manos es la mejor medida



No es necesario uso de mascarilla



Si la usaremos cuando usemos medios de transporte colectivos

### TRASLADO AL LUGAR DE TRABAJO

Si puedes, viaja de forma **individual**



En coche pueden ir dos personas, el conductor y el otro pasajero en la parte trasera y lado contrario. Ambos con mascarilla



Sobre todo si perteneces a un grupo vulnerable <sup>(1)</sup>

Si tienes que usar un medio colectivo porque no tienes más remedio  
(Bus, Metro, Tren, etc.)

Distancia de seguridad de 2 metros con el resto de pasajeros

Lávate las manos al llegar al trabajo

Toser o estornudar, hazlo sobre la parte interna del codo

No te toques ojos, nariz y boca

Utilizas pañuelos desechables

No toques las superficies comunes (barandillas, pomos, etc.)

No comas ni bebas

Si puedes, usa guantes desechables

### VUELTA A CASA DESDE EL TRABAJO

- Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta
- Lávate las manos con agua y jabón
- Deja los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- No sacudas la ropa y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible