



# PÍLDORA INFORMATIVA

15 • ABRIL 2020



**Si tienes que salir,  
RECUERDA:**



*Es un consejo del*



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA  
DE CÁDIZ

- ✓ Es importante mantener la distancia de seguridad en transporte público. Se recomienda uso correcto de mascarilla higiénica.
- ✓ Los centros de trabajo deben reorganizar las actividades, los horarios y el espacio para asegurar en todo momento la distancia de seguridad entre las personas. Importante minimizar las concentraciones.
- ✓ Las empresas deben facilitar equipos de protección individual adecuados a la actividad y trabajo a desarrollar así como extremar la limpieza y desinfección.
- ✓ Es fundamental mantener las medidas de higiene;
  - Lavado frecuente de manos con agua y jabón
  - Evitar tocarse la nariz y boca
  - Realizar una buena higiene respiratoria (al toser o estornudar hacerlos sobre el codo, utilizar pañuelos desechables)
- ✓ Al volver a casa dejar los zapatos cerca de la puerta y lavarse las manos con agua y jabón. Desinfectar los objetos que se hayan usado fuera; móvil o gafas con solución alcohólica o agua y jabón.

El control de la pandemia depende de nuestro comportamiento. Contribuye a evitar contagios y sufrimiento.

## FUENTES

Organización Mundial de la Salud

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España

Consejo General de Enfermería