

Información a colaboradores

Precauciones que deberás tener en cuenta cuando llegues a tu domicilio

Cuando vuelvas a tu domicilio tras tu trabajo en cualquiera de los centros de Hermanas Hospitalarias debes ser consciente de que puedes suponer un riesgo para las personas que conviven contigo.

Mientras dure la epidemia deberás realizarte una vigilancia activa sobre aparición de síntomas:



Dificultad respiratoria, fiebre, tos seca, dolor de garganta, trastornos gastrointestinales



Si aparece sintomatología, comunícalo de inmediato a tu responsable



Si algún miembro de tu casa presenta sintomatología deberás ponerte en aislamiento

Debes tener la precaución de procurar tener el menor contacto con:



Personas mayores de 60 años



Mujeres embarazadas



Personas con afecciones crónicas: hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes, o inmunodeprimidas



Evita que terceras personas tengan contacto directo con tus fluidos corporales, especialmente orales o nasales. No compartas objetos de uso personal como cepillos de dientes, vasos, platos, cubiertos,...



Limpia cocina y cuarto de baño con detergentes que tengan dentro de su composición la lejía, siendo recomendable que lo hagas con material desechable



Recuerda que puedes contaminar por fómite los teléfonos, mandos de televisión, material ofimático, grifos, pomos... por lo que te recomendamos que los limpies con desinfectantes de manera habitual



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol

Al volver a casa intenta no tocar nada



Si no has podido hacerlo en tu centro de trabajo, date una ducha

Deja el bolso, la cartera, las llaves en una caja si dispones o a la entrada

Quítate los zapatos

Lava la ropa personal, toallas y ropa de cama en un programa con una temperatura superior a los 40 °C y mejor si es a 60 °C

Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo (25 ml de lejía por litro de agua)



Mantén bien ventiladas las zonas comunes



Mantén las distancias. Recomendable entre 1 y 2 metros



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos pueden favorecer la transmisión del virus y el contagio



Usa pañuelos y tíralos tras su uso



Higiene de manos frecuente, especialmente tras contactos directos con enfermos o su entorno



Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado

En caso de que convivas con personas con patologías de riesgo duerme en camas separadas, utiliza baños diferentes en la medida de lo posible y/o desinfectálo en cada uso

