

Informació sobre mesures d'higiene individual per a evitar el contagi del COVID-19 destinada a persones treballadores de la Universitat d'Alacant autoritzades a desenvolupament de treball presencial

- Evite els adorns innecessaris com ara rellotges, polseres, anells, etc;
- Llave's les mans freqüent i meticulosament (almenys 40 segons), prioritant l'ús de sabó enfront de l'ús d'hidrogels;
- Evite tocar-se ulls, nas i boca;
- Evite el contacte físic, especialment convencions amistoses, com donar la mà, abraçar-se o besar-se;
- Evite l'ús d'equips o dispositius d'altres persones treballadores. En cas de ser imprescindible, desinfecte'ls abans d'usar-los i al final de la tasca, llave's meticulosament les mans amb aigua i sabó;
- En tossir i esternudar, cobrisca's la boca i el nas amb el colze flexionat. Seguidament llave's meticulosament les mans amb aigua i sabó;

- Use mocadors d'un sol ús per a eliminar secrecions respiratòries i tire'ls després del seu ús en els contenidors habilitats a aquest efecte;
- Empre la màscara, així com els guants, que li han sigut lliurats al començament de la jornada. Recorde que després del seu ús, s'han de retirar i ser gestionats com a residus. A aquest efecte a l'eixida dels edificis trobarà contenidors blancs (amb tapa accionada amb pedal) habilitats a tal fi. Si té dubtes sobre com col·locar-se adequadament la màscara així com la manera correcta de despullar-se de guants i màscara, consulte la informació relativa a EPI ;
- Facilita el treball al personal de neteja quan abandone el seu lloc de treball en finalitzar-la jornada, buidant l'estança el màxim possible.

Fonts:

Ministeri de Sanitat: [Com protegir-me;](#)

Ministeri de Sanitat: [Guia de bones pràctiques en el centre de treball.](#)

Ministeri de sanitat : [Ús de la màscara higiènica.](#)

Ministeri de Sanitat : [Ús de la màscara quirúrgica.](#)