

# GUÍA PRÁCTICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO



LA SEGURIDAD DE TODOS COMIENZA EN CADA  
UNO DE NOSOTROS





## Antes de salir de casa



Hay que tener en cuenta y controlar los síntomas de COVID-19 diariamente. Si identificas alguno de los síntomas habituales que se indican a continuación, debes quedarte en casa y ponerte en contacto con el teléfono 112, o el teléfono habilitado en tu comunidad autónoma, así como alertar a tu responsable directo y a RRHH.



Si eres trabajador sensible frente al Covid-19 informa a RRHH quien, a su vez, informará al servicio de prevención para estudiar y tomar las medidas preventivas necesarias para garantizar, a ti y a tus compañeros, una mayor protección y seguridad.

### Síntomas habituales:

- 1- Tos
- 2- Fiebre
- 3- Dificultades respiratorias
- 4- Pérdida de olfato y sabor
- 5- Cansancio y dolor muscular

Si has estado en contacto próximo (a una distancia inferior a 2 metros y por un período igual o superior a 15 minutos) con una persona confirmada como caso **COVID-19**, o con un caso sospechoso, no debes acudir a tu lugar de trabajo y debes informar de inmediato a tu responsable directo y a RRHH. Antes de salir de casa asegúrate de llevar contigo **una mascarilla, pañuelos desechables y de no tocarte las manos, nariz y boca** durante el trayecto al lugar de trabajo.

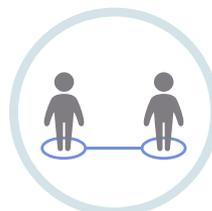




## En el lugar de trabajo

### Una vez hayas llegado a tu lugar de trabajo:

- Debes lavarte muy bien las manos con agua y jabón durante aproximadamente 40 segundos.
- Se deberá llevar mascarilla siempre que no se esté en el puesto de trabajo, cuando se permanezca en la empresa.
- No compartas artículos personales (por ejemplo: ordenadores, teléfonos móviles, sillas o bolígrafos).
- Debes tener especial cuidado cuando recibas paquetes, documentación u otro material externo. Lávate las manos tras su manipulación.
- Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
- Promueve el distanciamiento social, así como el cumplimiento de las normas de higiene.



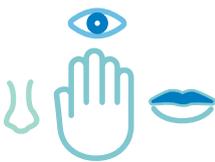
# EN EL TRABAJO HAY QUE MANTENER EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y LA HIGIENE POR LA SEGURIDAD DE TODOS



Aumenta las medidas de precaución cada vez que uses máquinas o equipos compartidos con otros usuarios, desinfectándolos antes de usarlos y **lavándote y / o desinfectando las manos** antes y después de su uso: impresoras, cafeteras, máquinas expendedoras, dispensadores de agua, etc.



Se deben **evitar las pausas de trabajo** con permanencia en la entrada de los edificios.



Los procedimientos de conducta social implantados para este contexto deben seguir siendo respetados, **eliminando los apretones de manos / abrazos / besos y garantizando la distancia entre personas** en todas las interacciones sociales.



**Los viajes y desplazamientos por trabajo deben evitarse** tanto como sea posible. Hay que priorizar las reuniones telemáticas. Si tienes la necesidad de viajar, debes pedir cita previa y autorización a la empresa, servicio o persona que va a recibirte.



Minimiza el acceso a las instalaciones por parte de personas externas a la empresa (proveedores, clientes, etc.). En caso que sea imprescindible su acceso, las personas externas deberán **lavarse las manos con agua y jabón o gel desinfectante**.



La **permanencia en la cafetería debe limitarse al aforo que se determine en cada centro** y las personas que no estén comiendo no deben permanecer en el comedor.



Se debe **dar prioridad al uso de escaleras** frente a los ascensores, pero debe evitarse tocar los pasamanos u otras superficies de acceso comunes.



## De vuelta a casa



Si estás utilizando una mascarilla, quítatela con el máximo cuidado y tras retirártela, lávate inmediatamente las manos.



Cuando entres en casa, intenta no tocar nada antes de lavarte las manos.



Quítate los zapatos y deja el abrigo en un lugar aislado.



Si utilizas el transporte público o has estado en un lugar concurrido, debes desinfectar o lavar tu abrigo.



Vacía tus bolsillos y deja las llaves, la billetera, etc. en una caja en la entrada.



En tu bloque de pisos, siempre que sea posible, usa las escaleras en lugar del ascensor.



## Recomendaciones adicionales

- 1 **Ponte la mascarilla siempre que salgas de casa.**
- 2 **Lleva siempre pañuelos desechables en tus bolsillos**, para proteger tus manos en caso de que necesites abrir una puerta o tocar cualquier superficie
- 3 **Intenta no pagar en efectivo**, es preferible pagar con tarjeta bancaria o mediante el móvil. Nuevamente, es necesario lavarse bien las manos inmediatamente después de manipular este tipo de objetos.
- 4 **Lávate las manos o usa gel desinfectante** para proteger tus manos en caso de que necesites abrir una puerta o tocar cualquier superficie.
- 5 **No te toques la cara** si tus manos no están limpias.

**¡BUEN REGRESO AL TRABAJO!**





[www.soprema.es](http://www.soprema.es)



**SOPREMA IBERIA, S.L.U**

Calle Ferro, 7 Polí. Ind. Can Pelegrí  
08755 Castellbisbal (Barcelona)