



XUNTA
DE GALICIA

PREVENCIÓN
E SAÚDE LABORAL
ANTE O CORONAVIRUS

MARISQUEO A PÉ

issga.xunta.gal



ANTES DE IR AO TRABALLO

- › **Non ir traballar con febre ou síntomas da COVID-19** ou se houbo contacto próximo cunha persoa infectada.
- › **Informarse das recomendacións** da autoridade sanitaria ante o coronavirus.
- › **Coñecer que persoas traballadoras son especialmente sensibles** ao coronavirus e adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio. No caso de dúbida consulte co seu médico.
- › **Os desprazamentos** faranse mellor individuais seguindo as indicacións de mobilidade. No transporte colectivo é obrigado o uso da máscara.



DISTANCIA DE SEGURIDADE

- › **Gardar a distancia de seguridade de 1,5 metros.**
- › **Evitar o saúdo con contacto físico.**
- › **Evitar actividades grupais** como reunións e coincidir en espazos reducidos e vestiarios.



MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- › Tanto nos locais destinados aos puntos de control como na lonxa, **sinalizar as distancias mínimas no chan** mediante cintas adhesivas ou postes separadores. Se o control se realiza a flote, gardar a distancia de seguridade. Se non é posible, empregar máscara.
- › **Difundir material informativo nas confrarías e asociacións** sobre os riscos de contaxio e propagación do coronavirus, con especial atención ás vías de transmisión, as medidas da autoridade sanitaria e a actuación ante un caso sospeitoso.
- › **Ordenar o acceso**, ben á pe ou nas embarcacións, aos areas, aos puntos de control e ás lonxas, se é posible, gardando sempre a distancia de seguridade.
- › **Dispoñer de material de limpeza**, hixiene e protección persoal.
- › **Se aparece un caso sospeitoso de COVID-19**, contactar co centro de saúde ou chamar ao teléfono **900 400 116**.



HIXIENE E LIMPEZA

- › **Lavar sempre as mans** antes de poñer as luvas de traballo e despois de quitalas. Levar panos desbotables. **As uñas** levaranse curtas e coidadas e o cabelo recollido. Evitar o uso de aneis, pulseiras, reloxos, etc.
- › **Evitar tocar** os ollos, o nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión. Evitalo igualmente cando se usen luvas e máscara.
- › **Cubrir as vías respiratorias** cun **pano desbotable** ou co antebrazo ao tusir ou esbirrar e desbotalo de xeito adecuado. Se esbirramos ou tusimos con máscara, cambiala despois e lavar as mans.
- › **Evitar compartir ferramentas**, utensilios e outros obxectos sen limpalos previamente. De non realizar a limpeza inmediatamente lavar as mans.
- › **Protexer o produto extraído** de xeito que se garanta a súa hixiene en recipientes apropiados.
- › **Reforzar as tarefas de limpeza e desinfección** nos vestiarios (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados). Dispoñer de xabón ou solucións hidroalcohólicas, panos desbotables e contedores con tapa, pedal e bolsas recambiables.
- › **Evitar compartir comida, bebida e outros obxectos.**
- › **Utilizar os equipos de protección individual (EPI) adecuados** a súa actividade laboral. **Usar as luvas de traballo habituais**, sen descoidar a hixiene de mans.
- › Contar con **luvas desbotables e máscaras**.
- › **O uso de máscara é obrigado** aínda que se poida garantir a distancia de seguridade de 1,5 m. Non será obrigado mentres se desenvolvan tarefas en solitario ou cando, polo tipo de actividade, resulte incompatible conforme ás indicacións sanitarias. O servizo de prevención debe asesorar sobre as condicións de uso da máscara.



INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA (ISSGA)

A Coruña **981 182 329** issga.coruna@xunta.gal
Lugo **982 294 300** issga.lugo@xunta.gal
Ourense **988 386 395** issga.ourense@xunta.gal

Pontevedra **886 218 101** issga.pontevedra@xunta.gal
Santiago **881 999 332** issga@xunta.gal