

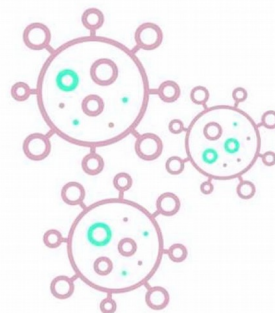
RECOMENDACIÓN CONTRA CORONAVIRUS COVID-19 NOS CENTROS DE TRABALLO

QUE É O CORONAVIRUS?

O coronavirus é un virus que afecta ao sistema respiratorio e que se transmite a través das pingas respiratorias de tamaño medio da tose, saliva ou de moco, non indo máis aló de 1,5 metros.

As MÁSCARAS unicamente están indicadas nos pacientes enfermos para non transmitir a enfermidade, no persoal sanitario en estreito contacto con enfermos e no persoal con atención ao público en territorios declarados con transmisión comunitaria do virus.

A evolución normalmente é moi rápida e leve unha vez excedidas as primeiras 48 horas.



CALES SON OS SEUS SÍNTOMAS?

A enfermidade adoita comezar con febre, tose seca, dores musculares e sensación de falta de alento nalgúns casos, NON con molestias nasais.

**FEBRE****TOSE SECA****DOLORES
MUSCULARES****SENSACIÓN DE
FALTA DE AIRE**

Asegurarse de que a información sobre o COVID-19 procede de fontes fiables, como axencias nacionais de saúde pública, profesionais médicos ou a OMS. Como o [Ministerio de sanidade](#) o [Centro europeo para a prevención e o control de enfermidades \(ECDC\)](#) ou [Organización mundial da saúde](#)

MEDIDAS XERAIS DE PREVENCIÓN

1. Lavarse as mans frecuentemente con xel antiséptico, con auga e xabón se non se dispón deste. O virus pode transmitirse ao tocar superficies contaminadas ou a enfermos. (Tamén para maiores de 65 anos).
2. Limpar regularmente as superficies de traballo, escritorios, teclados, rato.
3. Toser ou estornudar sobre a manga do brazo ou usar pano desechable. Despois lavarse inmediatamente as mans.
4. Evitar os desprazamentos se ten tose ou febre. Reducir ou evitar as viaxes a zonas de risco.
5. Se ten problemas de saúde tales como diabetes ou enfermidade cardiovascular, evitar os lugares concorridos, ou onde podería haber contacto con potenciais enfermos. Tamén para maiores de 65 anos.
6. Se observa algún dos síntomas evitar o contacto próximo con outras persoas e permanecer no domicilio. Non acudir nin ao centro de traballo nin aos hospitais e contactar telefonicamente con profesionais sanitarios (061).
7. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión.
8. Evitar contactos directos (saúdos de mans e apertadas).
9. Non hai que tomar precaucións especiais cos animais nin cos alimentos en España para evitar esta infección.
10. No caso de afectación do seu centro de traballo ou comunidade, é normal que teña ansiedade, non entre en pánico e tente colaborar, a enfermidade non é grave en persoas previamente sas.

Pódese consultar o mapa de zonas de risco en:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>