

# ¿CÓMO USAR LA MASCARILLA?

ESTABLECIMIENTOS HOSTELERÍA

**PREVILABOR**<sup>®</sup>

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Acreditación Nacional CM55/2002

1. Antes de ponerse la mascarilla, **lavarse siempre las manos**



2. **Cubrir boca, nariz y barbilla** todo el tiempo. Ajustar zona de la nariz presionando el adaptador



3. **Evitar tocarse la mascarilla.** En caso de humedad o rotura, sustituirla



4. **Quitar por detrás,** sin tocar la parte frontal. Desechar en contenedor de **residuos orgánicos** y lavarse las manos

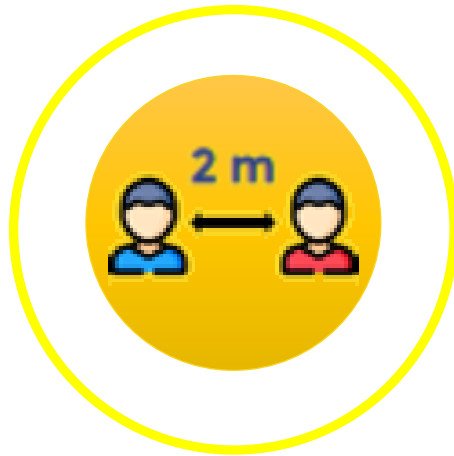
# ¿CÓMO PROTEGERSE FRENTE AL COVID-19?

ESTABLECIMIENTOS HOSTELERÍA

**PREVILABOR**<sup>®</sup>

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Acreditación Nacional CM55/2002



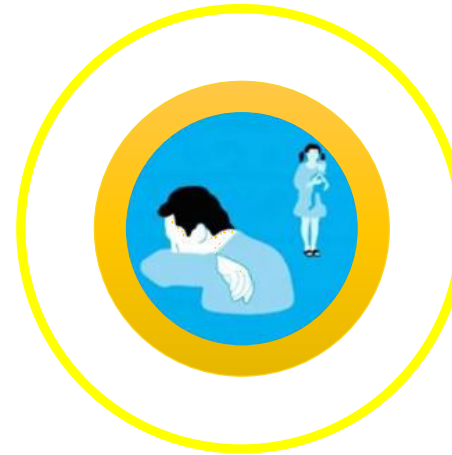
## DISTANCIA DE SEGURIDAD

RESPECTAR DISTANCIA DE **1,5 METROS**.  
PROHIBIDOS ABRAZOS Y APRETONES DE MANOS



## MASCARILLAS HIGIÉNICAS

**OBLIGATORIAS** CUANDO NO SE PUEDA RESPECTAR DISTANCIA DE 2 METROS



## AL ESTORNUDAR

AL ESTORNUDAR, TAPAR NARIZ Y BOCA CON **PAÑUELO O CODO**.  
A CONTINUACIÓN, LAVARSE LAS MANOS



## NO TOCARSE LA CARA

EVITAR TOCARSE LOS **OJOS, NARIZ Y BOCA**.  
LAS MANOS FACILITAN LA TRANSMISIÓN

# ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

ESTABLECIMIENTOS HOSTELERÍA

**PREVILABOR®**

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Acreditación Nacional CM55/2002



# ¿CÓMO USAR LOS GUANTES DESECHABLES?

ESTABLECIMIENTOS HOSTELERÍA

**PREVILABOR**<sup>®</sup>

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Acreditación Nacional CM55/2002

## COLOCARSE LOS GUANTES



- 1- Realizar una buena higiene de manos antes de colocarse los guantes.
- 2- Extender los guantes para que cubran la parte del puño en la bata o ropa de trabajo.
- 3- No tocar la parte interna del guante.
- 4- Evitar tocarse la cara y la piel. Limitar el contacto con las superficies.



**HIGIENE DE MANOS** con agua y jabón o soluciones alcohólicas).

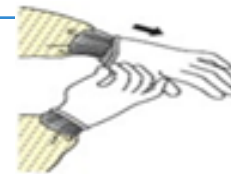


**OBLIGATORIO**  
40 - 60 seg

## QUITARSE LOS GUANTES



- 1- Agarrar la parte exterior del guante con la mano opuesta en la que todavía se tienen los guantes puestos y quitárselo
- 2- Sostener el guante que se quitó con la mano enguantada.
- 3- Deslizar los dedos de la mano sin guante por debajo del otro guante que no está quitado todavía a la altura de la muñeca.
- 4- Quitar el guante de manera que quede cubierto con el otro guante.
- 5- Desechar los guantes al recipiente de desechos.
- 6- Lavarse las manos correctamente.



**RECUERDA:** Una vez utilizados, su exterior se encuentra contaminado y no se debe tocar.