

# Informació a col.laboradors

## Precaucions que hauràs de tenir en compte quan arribis al teu domicili

Quan tornis al teu domicili després del teu treball en qualsevol dels centres de Germanes Hospitalàries has de ser conscient que pots suposar un risc per a les persones que conviuen amb tu.

Mentre duri l'epidèmia hauràs de realitzar-te una vigilància activa sobre aparició de símptomes:



Dificultat respiratòria, febre, tos seca, mal de coll, trastorns gastrointestinals



Si apareix simptomatologia, comunica-ho immediatament al teu responsable



Si algun membre de la teva casa presenta simptomatologia hauràs de posarte en aïllament

Has de tenir la precaució de procurar el mínim contacte amb:



Persones més grans de 60 anys



Dones embarassades



Persones amb afeccions cròniques: hipertensió arterial, malalties del cor, diabetis o immunodeprimides



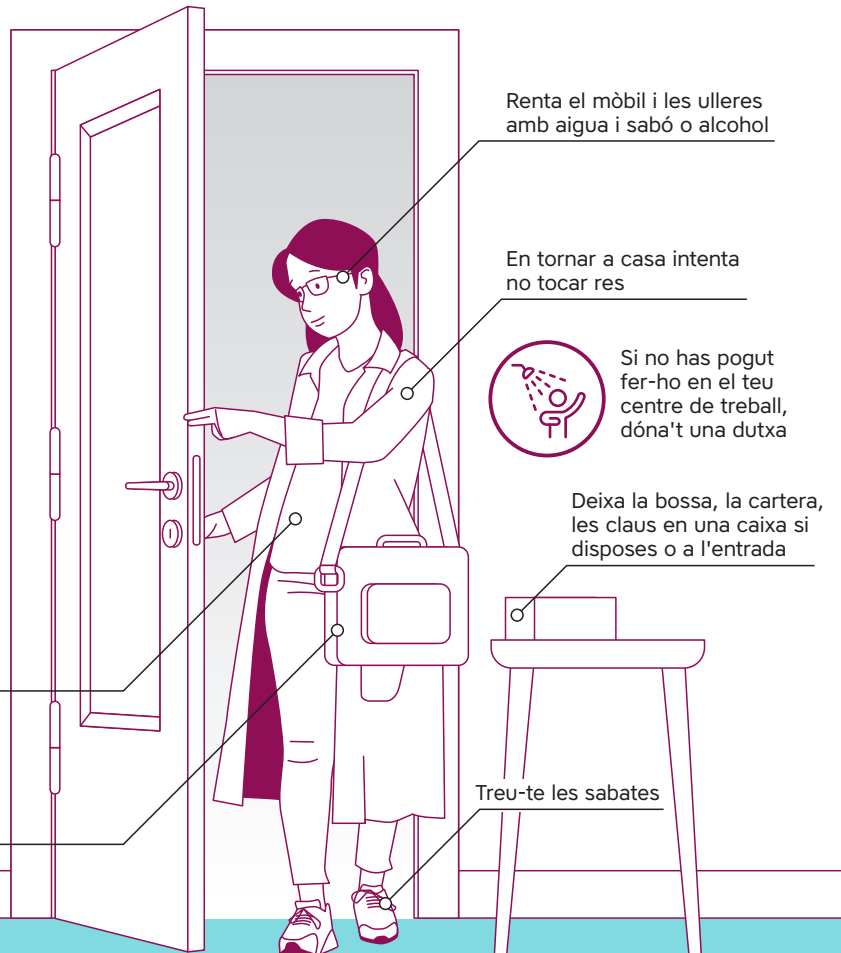
Evita que terceres persones tinguin contacte directe amb els teus fluids corporals, especialment orals o nasals. No comparteixis objectes d'ús personal com a raspalls de dents, gots, plats, coberts,...



Neteja cuina i bany amb detergents que tinguin dins de la seva composició el lleixiu, sent recomanable que ho facis amb material d'un sol ús



Recorda que pots contaminar per fòmits els telèfons, comandaments de televisió, material ofimàtic, aixetes, poms... per la qual cosa et recomanem que els netegis amb desinfectants de manera habitual



Renta el mòbil i les ulleres amb aigua i sabó o alcohol

En tornar a casa intenta no tocar res



Si no has pogut fer-ho en el teu centre de treball, dóna't una dutxa

Deixa la bossa, la cartera, les claus en una caixa si disposes o a l'entrada

Treu-te les sabates

Renta la roba personal, tovalloles i roba de llit en un programa amb una temperatura superior als 40 °C i millor si és a 60 °C

Neteja amb lleixiu les superfícies del que hagi portat de fora abans de guardar-ho (25 ml de lleixiu per litre d'aigua)



Manté bé ventilades les zones comunes



Manté les distàncies. Recomanable entre 1 i 2 metres



Evita tocar-te els ulls, el nas i la boca, ja que les mans poden afavorir la transmissió del virus i el contagi



Utilitza mocadors i tira'ls després del seu ús



Higiene de mans freqüent, especialment després de contactes directes amb malalts o el seu entorn



En tossir o esternudar, cobreix-te la boca amb el colze flexionat

En cas que convisquis amb persones amb patologies de risc dorm en llits separats, utilitza banys diferents en la mesura que sigui possible i/o desinfecta-ho en cada ús

