

---

CORONAVIRUS

---

# MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

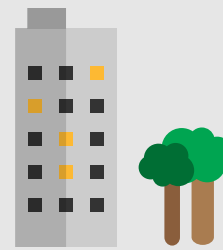
---



ILUSTRE COLEGIO  
OFICIAL DE GESTORES  
ADMINISTRATIVOS  
DE MADRID



# TRABAJADOR



- Antes de acudir a la oficina, mídete la temperatura corporal. En caso de tener más de 38 grados comunícalo, vía telefónica, a tu responsable directo.
- Uso individual del ascensor o acceso al trabajo por las escaleras.
- En oficinas mantén la distancia de seguridad con compañeros y/o personas a las que se atiende.
- No detenerse en los espacios o zonas comunes, ni formar grupos con otros compañeros y mantener siempre la distancia de seguridad de un metro.
- Usar lo mínimo tiradores, pomos, barandillas y lávate las manos después de su uso.
- Extrema las condiciones de limpieza y desinfección de las herramientas, sobre todo si las utilizan varias personas. No compartir objetos sin limpiar antes (teléfono, teclado, cascos, impresora, grapadora, tijeras, ...).
- **Utiliza la mascarilla si dispones de ella.**
- Utiliza, cuando sea posible, guantes de látex o nitrilo (según alergias) para la realización de tu actividad. **RECUERDA: No te toques la cara ni con los guantes puestos.**
- Mantén limpios los aseos y las zonas comunes.
- Ventilar generosamente las estancias de la oficina entre media y una hora al día.

Lávate las manos con agua y jabón, entre 40 y 60 segundos, sobre todo después del contacto con secreciones respiratorias.

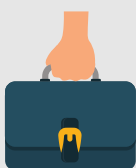
Tápate la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo



**RECUERDA  
40 - 60  
segundos**

En el almuerzo no compartas cubiertos, vasos, etc. No compartas botellas o bebidas con los compañeros. No saludes dando la mano, abrazos o similar.

Evita hablar directamente de frente a tus compañeros u otros trabajadores, especialmente si la distancia es inferior a 1,5 metros..



# EMPRESARIO



- Informa a los trabajadores de los riesgos existentes y de las medidas preventivas.
- **Refuerza las condiciones de limpieza de aseos y zonas comunes.**
- Si un trabajador tiene síntomas, invítalo a que se vaya a su domicilio y que avise a los servicios sanitarios de su comunidad autónoma.
- **Evita o limita reuniones de trabajos presenciales y fomenta el teletrabajo en aquellos puestos posibles.**
- En la medida de lo posible, distribuye a los trabajadores no se concentren en espacios reducidos y separados más de un metro.
- Organiza el acceso a la oficina de forma escalonada, para que no coincidan en el acceso ni a la entrada ni a la salida más personas de las que permite la **distancia de seguridad de 1,5 m**. Sigue estas instrucciones para el uso del comedor.
- Reduce los viajes de los trabajadores.
- Colocar carteles de prevención de COVID-19 en lugares visibles.