



XUNTA DE GALICIA

MANUAL PARA OS RESTAURANTES ANTE A COVID-19

actualizado o 10 de xuño de 2020

Este é un documento aberto ao que se irán incorporando novas recomendacións e medidas en función da evolución da covid-19.



GALICIA DESTINO SEGURO

#SENTIDIÑO *Protexámonos a nós mesmos e aos que nos rodean*



#sentidiño

info-galiciadestinoaseguro@xunta.gal

 900 815 334

INTRODUCCIÓN

» Con base na información e nas recomendacións da autoridade sanitaria, elabórase este **manual para os restaurantes ante a covid-19** que ten como finalidade orientar as actuacións na **fase de reactivación da actividade para garantir a saúde no ámbito laboral** das persoas traballadoras e a saúde das persoas que acoden ao local. As medidas deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa singularidade e actualizarse en función das novas indicacións da autoridade sanitaria.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE A COVID-19

» O SARS-CoV-2 é un novo tipo de covid-19 que pode afectar ás persoas causándolles a enfermidade **covid-19**. O **período de incubación** medio é de 5-6 días, variando de 1 a 14 días. O 97,5% dos casos sintomáticos desenvólvense nos primeiros 11 días e medio tras a exposición.

» **Transmítese** por contacto directo coas **pingas respiratorias** que se emiten coa tose ou o esbirro dunha persoa enferma. O seu contaxio depende da cantidade do virus nas vías respiratorias. Estas pingas infectan a outra persoa a través do nariz, os ollos ou a boca directamente. Tamén poden infectar ao tocar o nariz, ollos ou boca coas mans que tocaron superficies contaminadas por estas pingas. Actualmente considérase que a transmisión da infección comeza **2-3 días antes do inicio dos síntomas**.

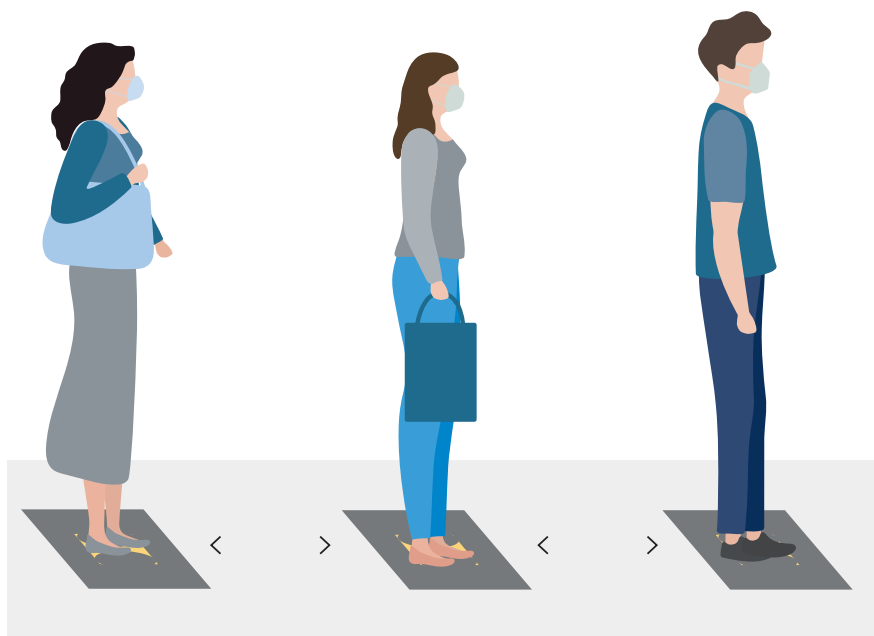
» Non se sabe con certeza canto tempo sobrevive o virus causante da covid-19 nunha superficie, pero parece comportarse como outros coronavirus. En estudos realizados en condicións de laboratorio observouse que os coronavirus (incluída a información preliminar dispoñible sobre o SARS-CoV-2) **podían subsistir nunha superficie desde unhas poucas horas ata varios días dependendo** do tipo de superficie, a temperatura e a humidade ambiental, o que non quere dicir que iso ocorra en condicións reais da vida. Por iso a OMS acaba de comunicar que non hai probas concluíntes de que a covid-19 se transmita por contacto con obxectos ou superficies, se ben mantén a recomendación da limpeza e desinfección de superficies e obxectos para a tranquilidade da poboación.

» Os **síntomas** máis comúns son **febre, tose, sensación de falta de aire e outros síntomas** considerados de **sospeita de infección** segundo o criterio clínico. A maioría dos casos presentan síntomas leves e pode haber persoas que non presenten síntomas. En casos máis graves a infección pode causar pneumonía, dificultade importante para respirar, fallo renal e mesmo o falecemento.

» Os **principais grupos vulnerables** son as persoas con diabetes, enfermidade cardiovascular, incluída hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cancro en fase de tratamento activo, embarazo e maiores de 60 anos.

- **O maior risco de contaxio** céntrase no persoal sanitario asistencial e non asistencial, que atende un caso confirmado ou en investigación con síntomas cun contacto estreito. En xeral, débense considerar de maior risco aquelas profesións nas que se poida producir un contacto estreito con persoas infectadas.
- En tanto non exista un tratamento eficaz, a mellor maneira de previr **a enfermidade é evitar o contacto entre persoas e cumprir coas medidas de hixiene e limpeza** e apelar sempre á responsabilidade individual e colectiva para evitar a transmisión.
- A **Organización Mundial da Saúde (OMS)** declarou o pasado 30 de xaneiro a situación de "emerxencia de saúde pública de importancia internacional". Posteriormente, o 11 de marzo de 2020 declarou a covid-19 como pandemia no ámbito mundial.
- En España, o 14 de marzo de 2020, o Consello de Ministros aprobou o Real Decreto 463/2020 polo que se declara o estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada pola covid-19 e foi publicado o mesmo día no Boletín Oficial do Estado e entrando en vigor no devandito momento.

MANTÉN AS DISTANCIAS



MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o titular do establecemento

- › Desenvolver as medidas para minimizar o risco de contaxio a traballadores e clientes, tendo en conta a natureza do negocio (afluencia e tipoloxía de clientes, servizos que se prestan, e características intrínsecas do local como a ventilación,...).
- › Para isto, seguirase o “Procedemento de actuación dos servizos de prevención de riscos laborais fronte a exposición ao SARS-COV-2”, elaborado polo Ministerio de Sanidade. Medidas que deberán ser comunicadas aos traballadores e tamén aos clientes, naqueles casos nos que as deban aplicar e lles afecten directamente (por exemplo uso de máscara, lavado de mans, distancias de seguridade etc.)

› Estas medidas deben incluír:

- **Un protocolo de actuación para minimizar as posibilidades de contaxio** durante a estancia no restaurante, con indicacións específicas no caso de aparecer síntomas.
- Identificar o **persoal traballador especialmente sensible** á covid-19¹ para adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio cando teñan que acudir ao centro de traballo.
- **Actualizar o plan de limpeza e desinfección ao contexto covid-19.** Inclúirá como mínimo o procedemento de limpeza e desinfección das diferentes zonas (cociña, barra, comedor, vehículos de reparto, zona de recepción de mercadorías,...), ademais debe incluír a limpeza e desinfección específica no caso da detección de persoas con sintomatoloxía específica da covid-19 no establecemento.
- Realizar, **previa á apertura inicial do establecemento**, unha limpeza e desinfección a fondo utilizando produtos virucidas autorizados polo Ministerio de Sanidade.
- Realizar, **previa á apertura inicial do establecemento**, unha limpeza e desinfección a fondo utilizando desinfectantes, como dilucións de lixivia (1:50) preparados no momento ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e que foron [autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade](#). No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Pode atopar máis información sobre o uso de biocidas nesta [“Nota informativa da Consellería de Sanidade”](#) sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para prever a transmisión da covid-19.
- Dar resposta ás **necesidades de aprovisionamento de material** para poder garantir a seguridade e hixiene do seu establecemento.
- Revisar os sistemas de climatización e ventilación do local, garantindo unha alta taxa de renovación de aire e incrementando a limpeza ou cambio dos filtros.
- En xeral, **actualizar o sistema de autocontrol baseado nos principios APPCC** (análise de perigos e puntos de control crítico) ao contexto da covid-19.

1. Enfermidades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cancro, patoloxía respiratoria crónica, inmunodeficiencias, embarazo.

MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o persoal traballador

- Non ir traballar con **febre** (> 37°C), **síntomas** respiratorios, outros síntomas de sospeita de enfermidade² ou se houbo **contacto próximo** cunha persoa infectada.
- No desprazamento ao traballo **elixir as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia de seguridade** e ter en conta o uso obrigado de máscara hixiénica ou cirúrxica, seguindo as indicacións do Ministerio de Transporte, Mobilidade e Axenda Urbana e do Ministerio de Sanidade.

MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- **Respectar a capacidade máxima que indique a autoridade sanitaria en cada momento e garantir a distancia de seguridade** entre as persoas (clientes, mesas, zonas de servizo, traballadores...).
- Colocaranse **carteis e sinais no local informando a clientela do aforo máximo do local, da distancia de seguridade e circulacións** para prever o contaxio. Establecer sistemas que permitan o recento e control do aforo, de forma que non sexa superado en ningún momento, e que deberá incluír aos propios traballadores.
- **Planificar as tarefas e procesos de traballo de tal forma que se garanta a distancia de seguridade**, a disposición dos postos de traballo, a organización da circulación de persoas e a distribución de espazos (mesas, mobiliario, corredores etc.). Se non é posible, tomaranse medidas alternativas para evitar o risco de contaxio.
- **Establecer no local un itinerario para evitar aglomeracións en determinadas zonas e prever o contacto entre clientes**. Preferiblemente, sempre que un local dispoña de dúas ou máis portas, poderase establecer un uso diferenciado para a entrada e a saída, reducindo, así o risco de formación de aglomeracións.
- **A distancia interpersoal será a de seguridade**. De non ser posible e, en todo caso, garantindo a distancia de 1 metro, utilizaranse elementos de protección como máscaras, pantallas faciais ou pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.

2. Tose, dificultade para respirar, perda aguda de olfacto ou sabor, calafríos, dor muscular, dor de garganta e, en ocasións, náuseas, diarrea e vómitos.

- › Establecer **normas de uso das instalacións e os espazos compartidos** para manter a distancia de seguridade en ascensores, comedores, accesos e zonas comúns, vestiarios, salas de reunións etc.
- › Cando haxa **ascensor ou montacargas**, o seu uso limitarase ao mínimo imprescindible e utilizaranse preferentemente as escaleiras. Cando sexa necesario empregalos, a ocupación máxima destes será dunha persoa, salvo que sexan da mesma unidade domiciliaria; persoas que precisen asistencia por un acompañante, ou cando se poida garantir unha separación de seguridade entre elas.
- › A ocupación máxima dos **aseos** será dunha persoa, salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante.

Unha das formas máis efectivas para minimizar a propagación da covid-19 é limitar a proximidade física á distancia de seguridade entre persoal, clientela e provedores. O uso de máscaras será obrigatorio cando non se poida garantir esta distancia

MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hixiene e limpeza no restaurante

› Garantir a subministración de produtos

- Contar con **solucións desinfectantes con actividade virucida** para uso da clientela, autorizadas e rexistradas polo Ministerio de Sanidade, en todo caso á entrada do local e a saída dos baños, que deberán estar sempre en condicións de uso.
- Dispor de **papeleiras** con tapa, pedal e bolsa substituíble nas que poder depositar panos e calquera outro material desbotable en varios puntos do local e nos aseos.
- **Dispoñer de produtos para a hixiene de mans** (xabón, solucións desinfectantes e panos desbotables) e **para a limpeza e desinfección** (deterxente habitual, lixivia ou outros produtos autorizados polo Ministerio de Sanidade). Dotar o persoal de material suficiente para a hixiene, limpeza e desinfección.
- Os **aseos**, ademais das papeleiras e solucións desinfectantes, deben contar con dispensadores de xabón desinfectante, papel de secado e asegurarse a súa reposición.
- **Proporcionar roupa de traballo** ou uniformes axeitados e **medios de protección persoal** (máscaras, luvas desbotables, pantallas faciais) cando así o indique o servizo de prevención de riscos laborais ou estea indicado pola autoridade sanitaria.

› Reforzar medidas de limpeza e desinfección

- **Limpar e desinfectar o local e as superficies que se tocan** con máis frecuencia (barras, pomos de portas, manivelas, tiradores, aseos, ascensores, barreiras de protección, máquinas dispensadoras e recreativas etc.). Utilizaranse **sempre produtos recomendados** e autorizados polas autoridades sanitarias e en condicións de seguridade segundo as indicacións do fabricante. Así mesmo, deberase proceder á limpeza e desinfección do local polo menos unha vez ao día
- **Se non pode asegurarse a desinfección do método de control horario** (pegada dixital, díxitos), de habelo, débese establecer un método que evite o uso da mesma superficie por distintos empregados, e no caso de que se opte pola desinfección tras cada uso, debe asegurarse a dispoñibilidade dunha solución desinfectante.
- **Desinfectar os elementos do posto de traballo co cambio de quenda.** Os deterxentes habituais son suficientes, aínda que tamén se pode contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza. Facelo como mínimo dúas veces ao día e unha delas ao final da xornada.
- **Manter hixienizadas en todo momento as baetas e estropallos** e cambialas periodicamente. Débese evitar o uso de trapos utilizando en todo caso papel dun só uso ou baetas desbotables. Os rolos de papel dun só uso deben estar colocados no correspondente porta-rolos.
- **Identificar os útiles de limpeza e illalos** para garantir que non se produza contaminación cruzada.
- **Garantir que o proceso de desinfección da vaixela e cubertos** é realizado a temperaturas superiores a 60 °C (lavalouzas).
- **Limpar e desinfectar os utensilios** (pinzas, paletas de máquinas de xeo, utensilios para cócteles, culleres de xeados etc.) atendendo ao estipulado no **APPCC**.
- **Ventilar frecuentemente o local**, asegurar a renovación do aire e o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización.
- **Limpar as papeleiras de forma frecuente, e polo menos unha vez ao día.**
- **Reforzar as medidas de limpeza e desinfección dos aseos**, aumentar a frecuencia e garantindo, sempre, o estado de salubridade e hixiene destes.

› Limpeza de téxtiles

- **Lavar a roupa de mesa** de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 °C. e 90 °C.
- **O uniforme** só se debe utilizar durante a xornada laboral. A empresa debe determinar, en función do tipo de uniforme, o tipo e frecuencia da limpeza a aplicar (lavado a >60 °C ou desinfección). Recoméndase que a empresa se faga cargo do lavado da roupa de traballo do persoal, e no caso de que se faga no domicilio do persoal, deberá informalos do procedemento que deben aplicar.

MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiénicos persoais

- › **Lavar as mans con frecuencia**, durante 40-60 segundos, con auga e xabón ou utilizar solucións desinfectantes.
- › **Cubrir as vías respiratorias cun pano descartable ou co antebrazo**, ao tusir ou esburrar, e desbotalo de xeito adecuado.
- › **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- › **Cambiar de roupa e calzado** ao chegar ao restaurante e ao finalizar a quenda antes de saír do restaurante. Levar diariamente a roupa de traballo limpa.
- › **Deixar os obxectos persoais** (incluídos móbiles) nun lugar dedicado para o efecto (box, armario etc.), de non ser así, desinfectalos frecuentemente.
- › **Non compartir equipos de traballo ou dispositivos doutros** (como caixa, TPV, cartas e menús, control de climatización, datafono, música ambiental etc.), de non ser posible, desinfectalos tras cada uso.

MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiénicos na prestación do servizo

- › **Utilización de máscaras no momento no que os alimentos están listos para o consumo**, é dicir, empratado e servizo en mesa ou barra.
- › Evitárase o uso de cartas de uso común e optar polo uso de dispositivos electrónicos propios, encerados, carteis ou outros medios similares.
- › Priorizárase a utilización de roupa de mesa dun só uso. No caso de que isto non fose posible, deberase evitar o uso da mesma roupa de mesa ou salva manteis con distintos clientes e optar por materiais e solucións que faciliten o seu cambio entre servizos e o seu lavado mecánico en ciclos de lavado entre 60 °C e 90°C.
- › Debe asegurarse a limpeza e desinfección do equipamento da terraza, en particular mesas, cadeiras, así como calquera outra superficie de contacto, entre un cliente e outro.

- › **Almacenar os elementos auxiliares do servizo** (vaixela, cristalería, cubertos, roupa de mesa, cestas de pan, cuncas de café, terróns de azucre...) en recintos pechados ou lonxe de zonas de paso. Retirar das mesas calquera elemento decorativo.
- › **Evitar ter as mesas montadas co enxoval sen protexer**, se as características do servizo o permiten.
- › Eliminaranse produtos de autoservizo como servilleteiros, palilleiros, vinagreiras, aceiteiras, e outros enseres similares e priorizaranse monodoses desbotables ou o seu servizo noutros formatos, baixo a petición do cliente.

Outra das formas máis efectivas para minimizar a propagación da covid-19 son as medidas de hixiene persoal e de limpeza e desinfección do establecemento.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- ▶ **Informar ao persoal de que, se ten síntomas, debe quedarse na casa e de que, se estivo en contacto estreito cun caso,** tampouco acudan ao seu posto de traballo. Uns dos puntos claves na xestión do risco é a identificación e contención precoz das fontes de contaxio.
- ▶ Garantir que os **traballadores estean formados** nos aspectos antes indicados, e informados sobre o desenvolvemento do plan de hostalaría segura, e as súas responsabilidades en función das súas competencias.
- ▶ **Colocar carteis en zonas visibles** do restaurante que advirtan a clientela sobre as medidas e sobre a súa obriga de cooperar no seu cumprimento.
- ▶ **Instar os clientes a desinfectar as mans antes de entrar no local.**
- ▶ **O empresario adoptará as medidas que considere máis eficaces para que en todo o local e terrazas se respecten as distancias de seguridade.**
- ▶ **Fomentar o uso de medios telemáticos** (ordenador e dispositivos móbiles) para xestionar as reservas, a recepción de albarás e a emisión de facturas.
- ▶ **Fomentar o pagamento con tarxeta ou outros medios** que non supoñan contacto físico entre dispositivos, e evitar, na medida do posible, o uso de diñeiro en efectivo
- ▶ Establecer pautas de seguridade para a recollida da mercadoría.
- ▶ **Na recepción de materias primas** débese cumprir en todo caso co disposto no seu sistema de autocontrol baseado nos principios do APPCC no contexto covid-19.
- ▶ **A ser posible, habilitar un espazo con roupeiros** ou, polo menos, porta traxes ou similar (bolsa de plástico etc.) no que os empregados deixen a súa roupa e se poidan cambiar.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

- › **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas**, tal e como indica a autoridade sanitaria, son obrigatorias na vía pública, nos espazos ao aire libre, e en calquera espazo pechado de uso público ou que se encontre aberto ao público, sempre que non sexa posible manter unha distancia de seguridade interpersoal. Nos medios de transporte público son obrigatorias independentemente da distancia de seguridade interpersoal.
- › **A máscara de protección individual EPI** (FFP2 ou FFP3) só é recomendable nos casos prescritos polo servizo de prevención, que debe indicar o seu uso, tipo, tarefas e situacións nas que debe usarse.
- › **Usar e refugar as máscaras e os EPI de forma axeitada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitalos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.
- › É necesario **garantir a subministración de material de protección**, de maneira especial luvas e máscaras, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais (especialmente ao persoal de limpeza e o persoal de atención ao público) e das autoridades sanitarias.

O uso de máscara non debe nunca obviar a importancia do seguimento estrito das medidas xerais recomendadas para a prevención da infección por covid-19, insistindo na importancia de manter a distancia de seguridade, a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións desinfectantes, cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ao tusir ou esbirrar, usar panos desbotables e refugalos tras o seu uso, lavando deseguido as mans, así como evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.

MEDIDAS PARA A XESTIÓN DOS RESIDUOS

- **Xestionar** os residuos **ordinarios** do **modo habitual**.
- O **material de hixiene persoal** (luvas, máscaras ou panos) desbotaranse en papeleiras ou **contedores** con tapa, pedal e bolsa substituíble e depositarase na fracción resto.
- No caso de que unha **persoa** traballadora presente **síntomas** da covid-19 no seu posto de traballo, será preciso **illar o contedor** onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha **segunda bolsa** de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.

MEDIDAS NO CASO DUNHA SOSPEITA DE COVID-19

- No caso de que **unha persoa traballadora presente sintomatoloxía compatible** coa enfermidade, retiráraselle da súa actividade profesional, illaráselle e dotaráselle dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de Atención Primaria.
- O **servizo sanitario do SPRL** será o encargado de establecer os mecanismos para a investigación e seguimento dos contactos estreitos no ámbito das súas competencias, de forma coordinada coas autoridades de saúde pública.

LIÑA ATENCIÓN
900 400 116



BIBLIOGRAFÍA

Outra información de interese

➤ **Ministerio de Sanidade:**

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

➤ **Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/>

➤ **Procedemento de actuación para os servizos de prevención de riscos laborais fronte á exposición ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) (30 de abril de 2020):**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

➤ **Boas prácticas nos centros de traballo. Medidas para a prevención de contaxios da covid-19 (11 de abril de 2020):**

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCOVID19b.pdf>

➤ **Guía de recomendacións preventivas de saúde laboral ante ou coronavirus (21 de abril de 2020):**

<https://ficheiros-web.xunta.gal/cei/coronavirus/guia-saude-laboral-coronavirus.pdf>

➤ **Produtos virucidas autorizados en España:**

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

➤ **Guías para a redución do contaxio polo coronavirus SARS-CoV-2 no sector turístico elaboradas por el ICTE:**

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/Guias-sector-turistico.aspx>

➤ **Información sectorial no ámbito da Sanidade Ambiental sobre Coronavirus. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

<https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Sanidade-Ambiental>

- **Nota informativa sobre a eficacia da desinfección de equipos e produtos biocidas para previr a transmisión da covid-19. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:**

https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Documents/310/Nota_informativa_produtos Equipos_COVID19.pdf

- **Recomendacións para a apertura da actividade nas piscinas tras a crise da covid-19. Guía do Ministerio de Sanidade:**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/recomendacionesAperturaPiscinas.pdf>

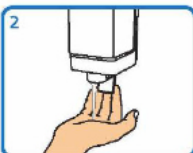
- **Outra información e documentación elaborada polo ISSGA:**

http://issga.xunta.gal/portal/contido/avisos/aviso_0018.html

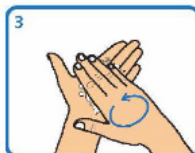
Técnica do lavado de mans con auga e xabón



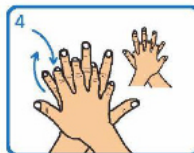
Humedecer as mans



Aplicar suficiente xabón



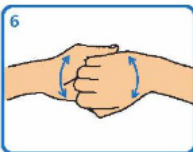
Fregar palma sobre palma



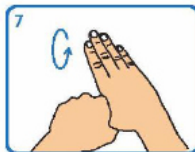
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



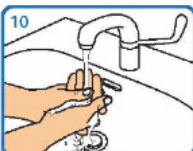
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



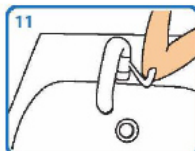
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



Fregar cada pulso coa man oposta



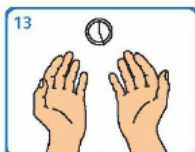
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable

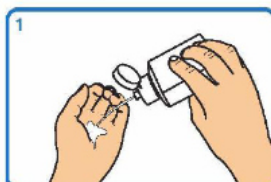


Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

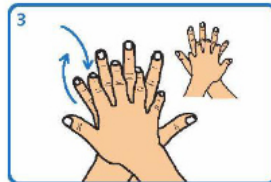
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



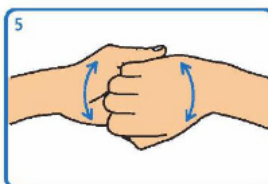
Fregar as palmas das mans entre si



Estender o produto entre os dedos



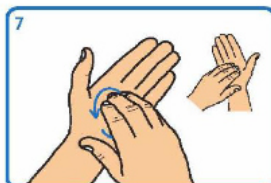
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



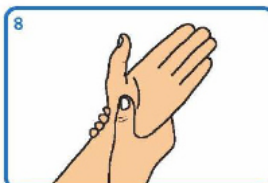
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



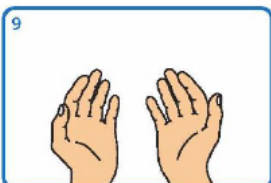
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



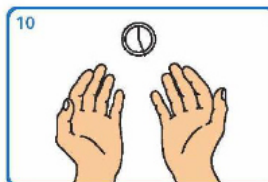
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



Fregar cada pulso coa man oposta



Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization: *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública

COLOCACIÓN CORRECTA DA MÁSCARA HIXIÉNICA OU CIRÚRXICA

Lavar as mans con auga e xabón antes de manipular a máscara. Identificar a parte superior e/ou o lado correcto desta. Colocala na cara e axustar, se dispón dela, a pinza nasal ao nariz.



Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

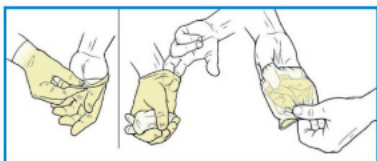
Baixar a parte inferior da máscara á barbela e verificar que esta queda cuberta na súa totalidade.



Presionar a pinza nasal, se a ten, cos dedos índices de ambas mans para axustarlal ao nariz. Verificar que a máscara está colocada correctamente, comprobando o selado e a ausencia de molestias respiratorias.

Unha vez axustada, non tocar a máscara coas mans. Se o usuario necesita tocar a máscara, debe previamente lavar as mans con auga e xabón ou refregalas cunha solución hidroalcohólica.

XEITO CORRECTO DE POÑER E RETIRAR AS LUVAS



- **Paso 1:** Lavar as mans antes de poñer as luvas.
- **Paso 2:** Retirar as luvas e refregalas.
- **Paso 3:** Lavar as mans despois de quitar as luvas.



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA