



XUNTA DE GALICIA

MANUAL PARA OS HOTEIS ANTE A COVID-19

actualizado en novembro 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 hoteis 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. As medidas deberán analizarse individualmente para adaptalas á súa singularidade e actualizarse en función das novas indicacións da autoridade sanitaria e a normativa aplicable en cada momento.

MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o titular do establecemento

» Desenvolver as medidas precisas para minimizar o risco de contaxio, tendo en conta a natureza do negocio (afluencia e tipoloxía de clientes, servizos que se prestan etc.).

» **Estas medidas deben incluír:**

- **Un protocolo de actuación ante un caso de sospeita da covid-19.**
- **Establecer medidas específicas** dirixidas a minimizar o risco de contaxio durante a estancia no hotel dos clientes
- Identificar o **persoal traballador especialmente sensible á covid-19** e adoptar as medidas específicas para minimizar o risco de contaxio cando teña que acudir ao centro de traballo.
- Realizar, **previamente 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 respectarase 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 previr a transmisión da covid-19.
- Implantar un **procedemento de limpeza e desinfección minuciosa e periódica** que inclúa as instalacións e os elementos.
- En función das instalacións complementarias deste como aloxamento, restauración, ter en conta as **necesidades específicas** destas, como pode ser a adaptación dos seus sistemas de autocontrol.

- Dar respostas ás necesidades de aprovisionamento de material.
- Realizar, previamente á apertura inicial do establecemento, os mantementos hixienico-sanitarios necesarios en materia de *lexionella*, incidindo nas recomendacións da [Consellería de Sanidade](#) neste contexto covid-19.
- Revisión dos sistemas de climatización e ventilación do local, para garantir unha alta taxa de renovación de aire e o mantemento adecuado dos filtros.

MEDIDAS ANTES DO COMEZO DA ACTIVIDADE

Para o persoal traballador

- Non ir traballar con **febre** (> 37 °C), **síntomas** respiratorios, outros síntomas de sospeita de enfermidade ou se houbo **contacto próximo** cunha persoa infectada.
- No desprazamento ao traballo, **elixir as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia de seguridade** seguindo as indicacións das autoridades competentes.

MEDIDAS PARA GARANTIR A DISTANCIA DE SEGURIDADE

- Con carácter xeral, **débese garantir a distancia de seguridade** entre as persoas traballadoras e clientes:

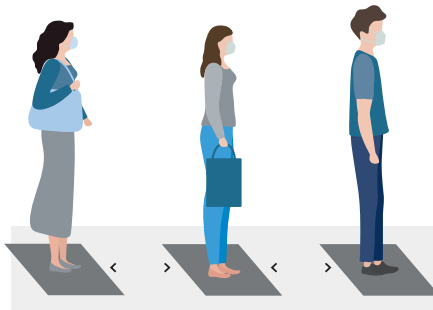
- **Evitar o saúdo con contacto físico**, incluído dar a man e o choque de cóbado, tanto ao resto do persoal como a clientes.
- De non ser posible manter esta distancia na **atención ao público** garantir a distancia de 1 metro, e utilizar elementos de protección como máscaras, pantallas faciais ou pantallas de separación de metacrilato ou similares, de fácil limpeza e desinfección.

► **A distribución dos espazos e as condicións de traballo e uso das instalacións adaptaranse para garantir a distancia de seguridade.** Con este fin:

- Cada establecemento deberá determinar a capacidade máxima de persoas dos distintos espazos comúns, así como aqueles lugares nos que se poderán realizar eventos e as condicións máis seguras conforme as restricións en vigor (<https://coronavirus.sergas.gal>) para a súa realización conforme a capacidade máxima permitida pola autoridade sanitaria e de acordo coas medidas de hixiene, protección e distancia mínima sinaladas.
- **Controlar a capacidade e establecer normas de uso das instalacións** (recepción, zonas comúns, ascensores...). No caso de que non sexa posible manter a distancia de seguridade interpersoal, débese garantir a adopción de medidas e a dotación dos equipos de protección que sexan necesarios (pantallas de separación ...).
- **Organizar a entrada e saída da clientela** no hotel para dirixir o fluxo das persoas co fin de evitar o contacto. Sinalizar o chan mediante cintas adhesivas ou postes separadores.
- **Planificar as tarefas e procesos de traballo**, reorganizar a disposición dos postos de traballo, a circulación de persoas e a distribución de espazos (mesas, mobiliario, corredores etc.).
- Cando haxa **ascensor ou montacargas**, o seu uso limitarase ao mínimo imprescindible e utilizaranse preferentemente as escaleiras. Cando sexa necesario utilízaos, a súa ocupación máxima será dunha persoa, salvo que **sexan da mesma unidade domiciliaria**; ou persoas que precisen asistencia dun acompañante, ou cando se poida garantir unha separación de seguridade.
- A ocupación máxima dos aseos será dunha persoa para espazos de máis de catro metros cadrados, salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante. Para aseos de máis de catro metros cadrados que contén con máis dunha cabina ou urinario, a ocupación máxima será do cincuenta por cento do número de cabinas e urinarios que teña a estancia, debéndose manter durante o seu uso a distancia de seguridade. Deberase reforzar a limpeza e desinfección dos referidos aseos garantindo sempre o estado de salubridade e hixiene destes.

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.

MANTÉN AS DISTANCIAS



MEDIDAS DE HIXIENE E LIMPEZA

Hábitos hixiénicos persoais

- › **Lavar as mans con frecuencia**, durante 40-60 segundos, con auga e xabón ou utilizar solucións hidroalcohólicas.
- › **Cubrir as vías respiratorias cun pano desbotable ou co antebrazo**, ao tusir ou esbirrar, e desbotalo de xeito adecuado.
- › **Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca** porque as mans facilitan a transmisión.
- › **Cambiarse de roupa e calzado** ao chegar ao hotel e ao finalizar a quenda antes de saír.
- › **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 doutras persoas** (como caixa, TPV, mandos de control de climatización, de música ambiental etc.). De non ser posible, desinfectalos previamente.

Hixiene e limpeza do hotel

› Garantir a subministración de produtos:

- Contar con **solucións desinfectantes en sitios accesibles para uso da clientela** e, polo menos, na recepción e zona de ascensores. Instar os clientes a desinfectar as mans antes de entrar.
- Dispor de **papeleiras** con tapa, pedal e bolsa substituíble nas que poder depositar panos e calquera outro material desbotable en puntos estratéxicos do establecemento 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). Os elementos descartables depositaranse en papeleiras con tapa e pedal e bolsas recambiables.
- **Proporcionar roupa de traballo** ou uniformes axeitados e **medios de protección persoal** (máscaras, luvas, 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 etc.). Utilizaranse **sempre produtos recomendados** e autorizados polas autoridades sanitarias e en condicións de seguridade segundo as indicacións do fabricante.
- **Desinfectar os elementos do posto de traballo co cambio de quenda.** Os elementos desinfectantes con actividade virucida serán seleccionados seguindo as indicacións do Ministerio de Sanidade (<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=listado+productos+virucidas+ministerio+sanidad>). No servizo de restaurante/cafetería o establecemento remitirase ao protocolo establecido pola consellería **manual para restaurantes ante a covid-19**.
- **Ventilar frecuentemente o local**, asegurar a renovación do aire e o mantemento dos sistemas de ventilación ou climatización. Como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire. Pódense consultar as Recomendacións sobre el uso de sistemas de climatización y ventilación para prevenir la expansión del COVID-19 (https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/medidas-covid19/sistemas-climatizacion-ventilacion/guiaderecomendacionesporcovid19ensistemasdeclimatizacion_tcm30-509985.pdf) e as Recomendacións sobre o uso de instalacións de climatización en edificios, a fin de prevenir a propagación do SARS-CoV-2 (INSST) (<https://www.insst.es/documents/94886/716213/Recomendaciones+sobre+el+uso+de+instalaciones+de+climatizaci%C3%B3n+en+edificio+s%2C+a+fin+de+prevenir+la+propagaci%C3%B3n+del+coronavirus+SARS-CoVD-2.pdf/b581bca1-1b62-49ec-abad-6d4bd0889616>)
- **Os carros de limpeza deben limparse e desinfectarse** tras cada cambio de quenda.
- As **papeleiras** deberanse limpar de forma frecuente e, polo menos, unha vez ao día.

► Limpeza de téxtiles

- **Os téxtiles sucios** deben recollerse **nunha bolsa pechada** ata o seu tratamento na lavandería. Deben lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 °C e 90 °C e establecerse percorridos de roupa limpa, que eviten a contaminación cruzada. Se o servizo está externalizado, débese informar o provedor do servizo da temperatura mínima esixida.
- No caso de que se empreguen uniformes ou roupa de traballo, procederase ao lavado e desinfección regular destes, seguindo o procedemento habitual. Cando o tecido non admita esa temperatura, deberase proceder a unha adecuada desinfección utilizando aditivos de lavado adecuados. É recomendable que a empresa se faga cargo da súa limpeza.

Hábitos hixiénicos na prestación do servizo

O establecemento debe prestar unha especial atención á limpeza e desinfección das zonas de uso común e velar por que os clientes respecten as distancias de seguridade.

› Servizo de recepción e acollida e zonas de uso común

- Dispoñer de **solucións desinfectantes**, evitar compartir útiles de oficina e fomentar o **pagamento con tarxeta ou outros medios electrónicos**. Desinfectar o TPV ou calquera elemento (chaves, tarxetas, bolígrafos...) tras cada contacto.
- Os **mostradores** deben limparse e desinfectarse con frecuencia.
- No **aparcadoiro**, se existe o servizo de aparcacoches, lavar as mans antes e despois de facelo ou empregar luvas por parte dos empregados, que igualmente deberán ser desinfectadas antes e despois do servizo (entre outras medidas).
- Cando o persoal preste o servizo de transporte de equipaxe do cliente, debe realizarse en condicións de seguridade. Deberase lavar as mans antes e despois de facelo ou empregar luvas por parte dos empregados, que igualmente deberán ser desinfectadas antes e despois do servizo.
- Nos **aseos** de uso común reforzaranse as medidas de limpeza e desinfección, aumentarase a frecuencia e garantirase sempre o estado de salubridade e hixiene destes. Deben contar con dispensadores de papel. Evitar as toallas, incluso as de uso individual. As papeleiras deben ter tapa, pedal e dobre bolsa. Os dispensadores de papel, xel e xabón deben limparse periodicamente. Debe asegurarse a reposición de consumibles (xabón, toallas de papel...).
- **Eliminar folletos informativos, tarxetas, mapas etc. de libre acceso**. Facilitaráselle directamente ao cliente adecuadamente hixienizadas.

› Servizo de cafetería/restaurante

- O establecemento debe remitirse ao **manual para restaurantes ante a covid-19** de aplicación ao servizo de cafetería/restaurante.
- No servizo de **room service** o camareiro, se entra no cuarto, procederase á súa desinfección e substitución entre servizos. Os produtos deberán ir cubertos ou tapados con campás de servizo e con papel film de plástico. O camareiro debe portar máscara se non pode manter a distancia de seguridade co cliente. Débese definir un protocolo para a retirada dos residuos, do que o cliente será informado.

› Habitacións

- **Reducir téxtiles no cuarto** (incluídas alfombras), así como obxectos de decoración e produtos de acollida. As mantas e almofadas nos armarios estarán protexidas. Debe limitarse o servizo de pasar o ferro.
- Recoméndase eliminar a papeleira do cuarto co fin de que calquera pano, máscara etc. se concentre nunha **única papeleira situada no baño** con tapa, pedal e bolsa recambiable.
- A **limpeza e desinfección dos cuartos** debe contemplar a ventilación do cuarto, o cambio de toallas e de lencería de cama. Prestarase especial atención ao seguinte:
 - Limpeza e desinfección de todas as superficies con alto nivel de uso/contacto, perchas e secador de pelo (incluído o filtro).
 - Desinfección exhaustiva entre clientes.
 - Evitarase unha contaminación cruzada, poñendo a roupa limpa unicamente tras a limpeza e desinfección do cuarto.
 - Evitar o servizo de minibar se non se pode garantir a súa limpeza entre clientes.
 - Substituír ou desinfectar os útiles de oficina/escritura entre clientes.

› Eventos, actividades de animación e ximnasios

- Aqueles espazos pechados onde se realicen estas actividades, deberán ventilarse dúas horas antes. As actividades de animación ou clases grupais deberán deseñarse e planificarse cunha capacidade máxima que determinen as autoridades en cada momento a distancia mínima de seguridade entre persoas e entre estas e o animador ou adestrador. As actividades de animación ou clases grupais realizaranse preferentemente ao aire libre e evitarase o intercambio de obxectos.
- Realizarase a correspondente desinfección de obxectos e material utilizado nas actividades de animación despois de cada uso e disporase de xel hidroalcohólico ou desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade e desinfectante de superficies.

› Áreas de recreo infantís

- O desenvolvemento destas actividades atenderá á normativa ditada pola autoridade sanitaria.

› Instalacións deportivas

- A práctica da actividade física e deportiva non federada, ao aire libre, poderá realizarse de forma individual ou colectiva, sen contacto físico. No caso da práctica de forma colectiva, o máximo será de seis persoas de forma simultánea, sen contar, no seu caso, o monitor. Nas instalacións e centros deportivos poderase realizar actividade deportiva en grupos de ata seis persoas, sexan ou non conviventes, e sen contar o monitor, sen contacto físico, e sempre que non se supere o cincuenta por cento da capacidade máxima permitida, e deberanse establecer as medidas necesarias para procurar a distancia de seguridade interpersonal durante o desenvolvemento da actividade.
- Aplicaranse as medidas de hixiene e prevención previstas nos artigos 42 e 43 da Orde SND/414/2020, do 16 de maio e no artigo 41 da Orde SND/399/2020, do 9 de maio e as posibles medidas de prevención que determinen as autoridades en cada momento

› Piscinas e spas

- O establecemento determinará as directrices e [recomendacións](#) para o seu uso, de acordo coas normas de prevención e hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.

Con respecto ás piscinas, o Ministerio de Sanidade elaborou unhas recomendacións. Máis información no seguinte apartado específico de piscinas da [páxina web da covid-19](#) da Consellería de Sanidade.

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 quedar na casa e de que se estiveron en contacto estreito** cun caso positivo tampouco acudirán ao seu posto de traballo. Uns dos puntos claves na xestión do risco é a identificación e contención precoz das fontes de contaxio.
- › **Informar e formar** ao persoal sobre os riscos de contaxio e propagación da covid-19, con especial atención ás vías de transmisión e ás medidas de prevención e protección adoptadas.

- **Informar á clientela** antes da confirmación da reserva das condicións do servizo e medidas de prevención establecidas, para a súa aceptación.
- **Instar aos clientes a desinfectar as mans antes de entrar no establecemento.**
- **Colocar carteis en zonas visibles** do hotel que advirtan á clientela sobre as medidas que se van adoptar e sobre a súa obriga de cooperar no seu cumprimento.
- **Sinalizar** o chan do local e onde se precise manter a distancia de seguridade. Determinar a capacidade dos distintos espazos comúns (incluídos ascensores) e das instalacións para o uso do persoal da empresa.
- **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 móbil.**
- Establecer as pautas de seguridade para a recollida da mercadoría.
- **Habilitar un espazo con roupeiros** ou, polo menos, portatraxes ou similar (bolsa de plástico etc.) no que os empregados deixen a súa roupa e se poidan cambiar.
- **Substituír os sistemas de control horario que supoñan contacto** por parte do persoal traballador.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSOAL

- **As máscaras hixiénicas ou cirúrxicas** utilizaranse en todo momento.
- **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 adecuada** para previr a infección. Lavar sempre as mans antes de poñelos e despois de quitálos. Evitar igualmente tocar a cara cando se leven postos.
- É necesario **garantir a subministración de material de protección**, segundo as indicacións do servizo de prevención de riscos laborais e das autoridades sanitarias
- **Deberase formar o persoal traballador** sobre o uso correcto e mantemento de máscaras, luvas e EPI que utilicen.

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, insistir na importancia de manter a distancia de seguridade, a hixiene de mans frecuente con auga e xabón ou solucións hidroalcohólicas, retirar a máscara e cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ao tusir ou esbirrar, usar panos desbotables e tirar estes tras o seu uso, 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 recambiable e depositarase na **fracción resto**.
- › No caso de que unha **persoa** traballadora presente **síntomas** mentres se atope 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, retirase da súa actividade profesional, illarase e dotarase dunha máscara cirúrxica. Contactarase cos servizos de saúde chamando ao teléfono de atención **900 400 116** ou ao médico de Atención Primaria.
- › Os **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/PrevencionRRLL_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>

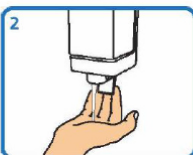
- **Outra información e documentación elaborada polo ISSGA:**

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

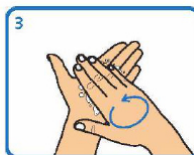
Técnica do lavado de mans con auga e xabón



Humedecer as mans



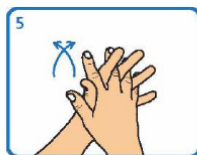
Aplicar suficiente xabón



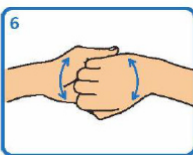
Fregar palma sobre palma



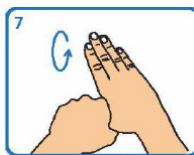
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



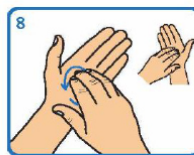
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



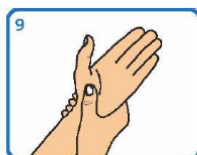
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



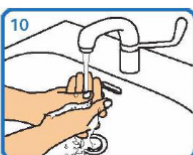
Fregar os polgares mediante un movemente rotatorio



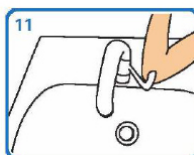
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemente circular



Fregar cada pulso coa man oposta



Aclarar con auga



Pechar a billa co cábado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 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

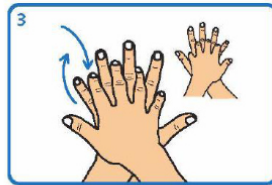
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



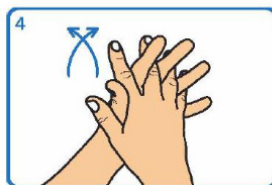
1
Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



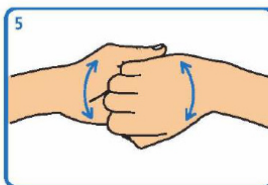
2
Fregar as palmas das mans entre si



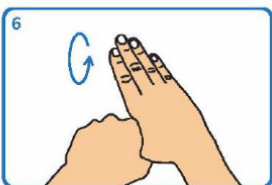
3
Estender o produto entre os dedos



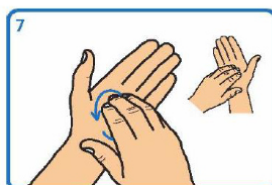
4
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



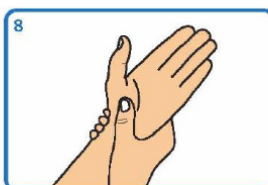
5
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



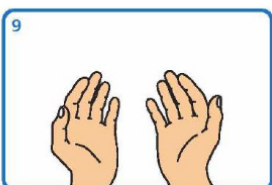
6
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



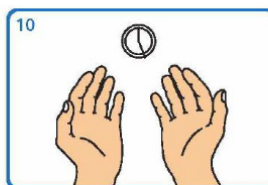
7
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



8
Fregar cada pulso coa man oposta



9
Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



10
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.



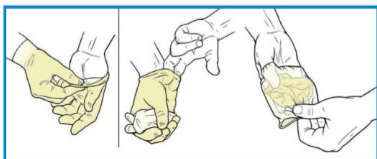
Colocar ben as bandas, segundo modelo. Por detrás das orellas ou a banda superior pola parte da cabeza e a inferior pola parte de atrás do pescozo.

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 axustar 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