

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN DA TRANSMISIÓN DA INFECCIÓN A NIVEL PERSOAL

- Hai que prestar especial atención no manexo da máscara:
  - Consultar a sección COVID-19 da web do centro no apartado “Instrucións para o correcto manexo das medidas de protección”.
- Debe evitarse tocar o nariz, os ollos e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión.
- Debe realizarse unha hixiene frecuente e minuciosa de mans, durante polo menos 40 segundos, con auga e xabón ou, no seu defecto, con xel hidroalcohólico, durante polo menos 20 segundos. Debe considerarse que, cando as mans teñen sucidade visible, o xel hidroalcohólico non é suficiente, e é necesario empregar auga e xabón. O lavado realizarase cando menos 5 veces ao longo da xornada, particularmente na entrada e saída ao centro, antes e despois do recreo, antes e despois de comer e sempre despois de ir ao aseo.
  - Consultar a sección COVID-19 da web do centro no apartado “Instrucións para o correcto manexo das medidas de protección”.
- Deberanse hixienizar as mans cada vez que se use material compartido ou susceptible de ser compartido (como material de oficina).
- Deberanse hixienizar as mans á saída do aseo.
- Deberanse hixienizar as mans antes e despois de comer.
- Deberanse ventilar os espazos para evitar a transmisibilidade.
- Todas as persoas (persoal do centro, alumnado, familias e visitantes) deberán realizar a hixiene de mans á entrada e saída do centro.
- Débese cumprir as medidas de hixiene respiratoria:
  - Ao tusir ou esberrar, débese tapar a boca e o nariz cun pano de papel que se desbotará nunha papeleira con tapa ou, no caso do alumnado, na súa bolsa individual, ou ben facelo contra a flexura do cóbado e sempre afastándose do resto das persoas.

R/Cuart de Poblet s/n.- 27800 Vilalba – Lugo

Teléfono 982.870.860 - Fax 982.870.868

E-mail: [ies.lois.pena.novo@edu.xunta.es](mailto:ies.lois.pena.novo@edu.xunta.es)

Web: <http://www.edu.xunta.es/centros/iesloispenanovo>

Facebook: <http://www.facebook.com/iesloispenanovo>

- Débesse realizar hixiene de mans despois de tocar secrecións respiratorias (esberrar, tusir, uso de panos) e/ou obxectos con posibilidade de estar contaminados.
- Debe manterse unha distancia física de 1,5 metros.
- Os panos desbotables usados para eliminar secrecións nasais deben ser tirados nunha papeleira con tapa.
- Non se debe estreitar as mans.
- O uso de luvas non é recomendable con carácter xeral (porque dá unha sensación de falsa seguridade), pero si nos casos tarefas de manipulación de alimentos, cambio de cueiros e limpeza.
  - Consultar a sección COVID-19 da web do centro no apartado “Instrucións para o correcto manexo das medidas de protección”.