

Orientaciones preventivas para empleadas y empleados del hogar

Las trabajadoras/es del hogar que presenten sintomatología de una posible infección respiratoria como tos, fiebre o sensación de falta de aire, no deben acudir a trabajar y deberán ponerse en contacto con su Centro de Salud desde su domicilio.

Si la persona a la que atiende presenta sintomatología de una posible infección respiratoria como tos, fiebre o sensación de falta de aire comuníquelo lo antes posible al Centro de Salud.

La trabajadora del hogar también debe contactar con su Centro de Salud

Tareas domésticas

- Ventile por lo menos 5-10 minutos al día todas las habitaciones de la casa
- Realice una limpieza diaria, utilizando agua y jabón o desinfectantes que se encuentran en supermercados.
- Limpie especialmente los pomos de las puertas, superficies del baño, los inodoros, mesitas de noche, mandos a distancia, interruptores, los grifos del baño y cocina, los teléfonos, los teclados.
- Si es posible utilice el lavavajillas con el programa de temperaturas altas. Si no dispone de lavavajillas lave la vajilla, cubiertos y otros utensilios de cocina con agua caliente y jabón.
- Lave la ropa con jabones o detergentes habituales a 60º.
- No compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos previamente
- Saque la basura todos los días. Evite el contacto manual con los desechos.
- Si es posible, mantenga una distancia de 2 metros con la persona usuaria o con otras personas que vivan en la casa.

Medidas higiénicas personales

- Al toser o estornudar cubrirse bien la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo desechable.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón (o solución recomendada) y siempre después de toser, estornudar y sonarse. Siempre a la llegada y salida de cada domicilio.
- Use pañuelos desechables y tírelos inmediatamente a la basura
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión, ponga especial atención después de haber tocado objetos y superficies.
- Lavarse las manos antes y después del uso de los guantes, tanto en las tareas domésticas como en las de cuidado de la persona usuaria
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas.
- Evite el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- No utilice la misma ropa en el trabajo y en la calle. Cámbiese de ropa al abandonar la casa.

Fuera de horario de atención de su Centro de Salud, contacte con el servicio del Consejo Sanitario en el teléfono 948 290 290.

Si necesita atención urgente, llame al 112.

WEB OFICIAL SOBRE EL CORONAVIRUS: <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio>

Ante cualquier duda o necesidad podrá contactar con la **Sección de Prevención de Riesgos Laborales** del Servicio de Salud Laboral del Instituto de salud Pública y Laboral de Navarra.
Tfno: 848 423766