

**Si estás sano, solo necesitas llevar mascarilla en estos casos:**

1. Si se ha establecido como un equipo de protección individual (EPI) en tu puesto de trabajo.
2. Si atiendes a alguien en quien se sospeche la infección por el 2019-nCoV
3. Si toses o estornudas frecuentemente.



**Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.**

## Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

- Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrate la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la mascarilla.
- Evita tocar la mascarilla mientras la usas y si lo haces, lávate bien las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y **NO** reutilices las mascarillas de un solo uso.
- Quitate la mascarilla por detrás (no toques la parte delantera), deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado y lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

## Cómo realizar una correcta higiene de manos



## 1 Recaba tus informes médicos donde se recojan las patologías preexistentes:

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular (incluida hipertensión)
- Enfermedad hepática crónica
- Enfermedad pulmonar crónica
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad neurológica o neuromuscular crónica
- Inmunodeficiencia (incluyendo VIH)
- Cáncer



A estas enfermedades hay que añadir la situación de mujeres que estén embarazadas o en periodo de lactancia y los mayores de 60 años.

## 2 Acude o ponte en contacto con tu servicio de Prevención



Explica tu situación y entrega los informes, solicitando que se contemple el riesgo biológico por contagio de COVID-19, como un riesgo en tu puesto de trabajo, y, por tanto, mientras dure ese riesgo, quedes eximido/a de trabajar.

## 3 Con el informe, acude a la mutua

Solicita que, en base al informe del servicio de prevención, te den la Baja Laboral por contingencia profesional (ya que es un riesgo reconocido en tu puesto de trabajo).



Si en el servicio de prevención o en la Mutua, te ponen problemas, acude a tu médico de la Seguridad social, con los informes, y solicita que te tramite la baja por Contingencia Común, en concepto de aislamiento preventivo.