

# CHECK LIST

Revisa tu día a día en el CCUE y protégete frente al COVID-19



## ANTES DE TRABAJAR

- |                                       |                          |                          |   |                          |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| Controlar síntomas                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Colocarse la mascarilla   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Retirar anillos, pulseras, relojes... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Guardar el móvil en una bolsa con autocierre                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ponerse el uniforme                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Desinfectar el puesto de trabajo de arriba a abajo y de lejos a cerca | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lavarse las manos con agua y jabón    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lavarse las manos con gel hidroalcohólico antes de entrar a la sala   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## DURANTE EL TRABAJO

- |  |                          |                          |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| Lavarse las manos con agua y jabón en las entradas y salidas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mantener la distancia de seguridad con los compañeros/as | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hidratarse   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ventilar el CCUE   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Evitar tocarse la cara                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Usar gel hidroalcohólico dentro de la sala               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comer y beber en las zonas habilitadas para ello             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |                          |                          |

## AL FINALIZAR

- |  |                          |                          |                       |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Desinfectar el puesto de trabajo   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Retirar la mascarilla | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Usar gel hidroalcohólico antes de salir del CCUE                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ducharse              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Retirar el uniforme y depositar la ropa en la lavandería o en una bolsa con autocierre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Controlar síntomas    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## CUANDO LLEGO A CASA

- |  |                          |                          |   |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| Dejar zapatos, bolso y abrigo en la entrada                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Limpiar pomos de puertas y objetos de la caja con solución desinfectante o agua y jabón | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Depositar en la entrada dentro de una caja la cartera, llaves... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lavarse las manos con agua y jabón  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dejar la ropa de trabajo en la lavadora                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Controlar síntomas  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ducharse   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |                          |                          |