



# Medidas de Prevención para la vuelta al trabajo presencial

**Preparadas con cariño para ti por Recursos Humanos y el Servicio de PRL de la Autoridad Portuaria**

# 1. Antes de salir de casa

---

**1** Si tienes cualquier síntoma de COVID19 (tos, fiebre, dificultad para respirar, etc.) **no vengas**. Informa a RRHH y sigue las [indicaciones para casos de síntomas](#).

---

**2** Si has estado en contacto estrecho o has compartido espacio con alguien infectado tampoco vengas. Informa a RRHH y mantén la cuarentena (14 días)

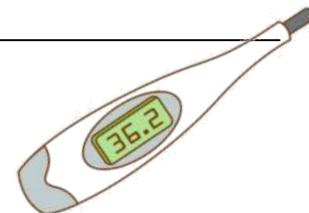
---

**3** Si perteneces a un colectivo vulnerable por embarazo o afecciones médicas previas, contacta con el Servicio de PRL y sigue sus indicaciones.

---

**4** Recuerda no tocarte los ojos, la nariz u otras partes del cuerpo si no te has lavado las manos antes.

---



## 2. En el desplazamiento al trabajo

---

**1** Siempre que puedas utiliza tu coche, viaja solo y extrema las medidas higienicas del vehículo.

---

**2** Si tienes que usar transporte público evita horas punta, mantén la distancia interpersonal (2 m) y utiliza mascarilla y guantes durante el trayecto.

---

**3** Si vienes andando, en bici o moto, no tienes que usar mascarilla. Mantén la distancia interpersonal (2 m).

---



### 3. Llegada al centro de trabajo

---

**1** Usa las escaleras y evita tocar la barandillas. El ascensor lo reservamos para personas con movilidad reducida.

---

**2** Si tienes que usar ascensor, toca los botones con un pañuelo y usa mascarilla.

---

**3** Si tocas picaportes, barandillas, botones etc. en zonas comunes, a continuación lávate las manos con agua y jabón, o utiliza gel hidroalcohólico.

---

**4** Evita el saludo con contacto físico, incluido dar la mano

---

**5** Cuando llegues y durante toda la jornada, evita permanecer en pasillos, salas y zonas comunes.

---



## 4. En el trabajo

---

1

Cuando llegues vete al baño y lava tus manos con agua y jabón o utiliza gel hidroalcohólico. Hazlo frecuentemente durante la jornada.

---

2

Los tornos estarán abiertos. Continuaremos fichando a través de ZeiterVirtual.

---

3

Mantén una distancia de 1,5 metros con tus colegas de trabajo, tanto en los despachos como en zonas comunes.

---

4

Respetar límites de aforo en zonas comunes. Antes de ir a otro despacho, llama y pregunta si puedes hacerlo. Mantén siempre la distancia interpersonal.

---

5

Evita utilizar equipos y dispositivos de otros compañeros. Si no es posible, desinfectalos antes y después de usarlos.

---

6

Tira inmediatamente a la papelera los pañuelos usados.

---



## 5. Dinámicas de trabajo

---

1

Evita las reuniones presenciales, utiliza Skype para reuniones virtuales.

---

2

Ayuda a los clientes y usuarios a realizar todos los trámites posibles de forma telemática: informa y asesora.

---

3

Para atención presencial utiliza los puestos habilitados, hazlo con cita previa y cumple tu agenda para evitar esperas en zonas comunes.

---

4

Durante la atención presencial, mantén la distancia de seguridad (2 metros) y si no es posible, utiliza mascarilla.

---

5

Lávate las manos después de la reunión o de intercambiar documentos con el cliente.

---

6

Mantén la puerta del despacho abierta.

---



## 6. Descansos y paradas para comer

---

1

Trae tu merienda o almuerzo de casa.

---

2

No toques tu nariz, ojos, boca, o tu comida sin antes lavarte las manos con agua y jabón.

---

3

Respetar el límite de aforo en el office.

---

4

Si puedes, desayuna o come solo en tu despacho manteniendo las ventanas abiertas.

---

5

No fumes, necesitas pulmones fuertes ahora más que nunca.  
Si lo haces, vete solo y lava antes tus manos.

---

6

Utiliza los aseos que están en la planta donde trabajas.

---



## 7. Después del trabajo

---

1

Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.

---

2

Recuerda fichar la salida a través de [ZeiterVirtual](#).

---

3

No quedes con amig@s, lava tus manos, ponte la mascarillas si utilizas transporte público y vuelve directamente a casa.

---

4

Descansa, desconecta e intenta relajarte, si lo necesitas puedes probar algunos de estos [recursos de apoyo psicológico](#) 

---



## 8. Nuevamente en casa

---

1

Si es necesario, limpia con alcohol el volante, palanca de cambio, pomo de la puerta y barandilla.

---

2

Utiliza alcohol para desinfectar el teléfono móvil, las llaves de casa y del coche, etc.

---

3

Cuando llegues a casa dúchate con agua caliente. No toques tus ojos, boca o nariz antes de lavarte las manos.

---

4

Mantén un estilo de vida saludable: Come sano y haz ejercicios.

---

5

Cuida las medidas de Prevención también en tu casa, sobre todo si convives con personas de grupos de riesgo.

---



# Si nos necesitas, estamos siempre a tu disposición



922.605.412 /439 /405 /548



rrhh@puertosdetenerife.org



## Puertos de Tenerife

