



# Medidas de Prevención para la Policía Portuaria

**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)

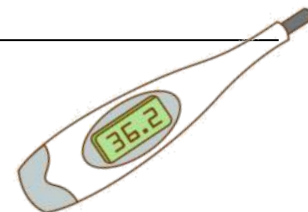
---

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

---

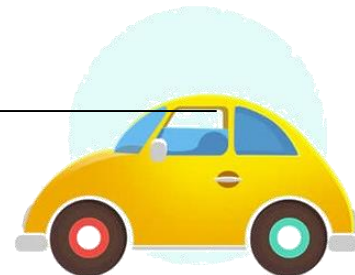
**4** Recuerda no tocarte los ojos, la nariz u otras partes del cuerpo si no te has lavado las manos antes.

---



## 2. En el desplazamiento al trabajo

- 
- 1 Siempre que puedas utiliza tu coche, **viaja solo** y extrema las medidas higiénicas 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).
  - 4 Ven de casa con el uniforme puesto.
- 



### 3. Llegada al centro de trabajo

---

**1** Usa las escaleras y evita tocar barandillas. Los ascensores los reservamos para personas con movilidad reducida.

---

**2** Guarda los objetos personales en tu taquilla, intenta colgarlos en perchas.

---

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

---

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

---

**5** No es necesario fichar. Continuamos realizando control de asistencia a través de los Jefes de Servicio de cada turno.

---



## 4. En el trabajo

---

1

Al llegar, lava tus manos con agua y jabón. Hazlo **frecuentemente durante la jornada**. Utiliza gel hidroalcohólico cuando estés en puestos sin baño cercano.

---

2

Mantén una distancia mínima de 1,5 metros con tus compañeros de trabajo, durante cualquier actuación y al transitar por el recinto portuario.

---

3

Los servicios se prestarán de manera **individual**, salvo intervenciones en las que por autoprotección, sea necesaria una actuación conjunta.

---

4

Salvo casos estrictamente necesarios, los desplazamientos en vehículos oficiales se harán con UN (1) sólo policía en cada vehículo.

---

5

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

---



## 5. Dinámicas de trabajo

---

1

Evita cualquier contacto con compañer@s de otros turnos o equipos de trabajo.

---

2

Para atención presencial a usuarios en Comisaría, utiliza los puestos habilitados.

---

3

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

---

4

Lávate las manos después de atender al usuario o de intercambiar documentos con él/ella.

---

5

Para utilizar el ordenador, lávate antes las manos y desinfecta el puesto de trabajo (ratón, teclado, etc.) antes y después de usarlo.

---



## 6. Sobre el uso de EPIs

---



- 1** El uso de mascarillas NO reemplaza al resto de medidas preventivas (distancia personal, higiene meticulosa, no tocarse la cara, nariz, ojos o boca)
  - 2** No es necesario llevar siempre la mascarilla, útilízala sólo cuando debas estar a menos de 2m de otra persona.
  - 3** **Lava tus manos con agua y jabón antes de colocarte la mascarilla o guantes.** Respeta las medidas de uso, colocación y retirada de [guantes](#) y [mascarilla](#).
  - 4** No llesves la mascarilla en la frente, el cuello o en la barbilla en posición de espera. Sácala de su bolsa sólo cuando sea necesario y vayas a usarla.
  - 5** Nunca dejes mascarillas ni guantes usados en zonas donde pueda acceder otro compañero/a (coche, puesto de trabajo, etc.) ni en contacto con tu ropa (taquilla).
  - 6** Tira las mascarillas y guantes inservibles al contenedor con tapa habilitado para tal fin.
-

## 7. 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. Siempre que puedas, desayuna y come solo.

---

4

**En la máquina de café, mantén siempre la distancia interpersonal.** Utiliza papel para pulsar los botones.

---

5

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

---

6

En los aseos utiliza papel para accionar botón de descarga del WC y para cerrar la llave del grifo.

---





## 8. Después del trabajo

1

Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, déjalo todo despejando y recogido.

2

Si te cambias, guarda tu uniforme usado en una bolsa para lavarlo luego sin que entre en contacto con tu ropa limpia u otros objetos.

3

No quedes con amig@s, 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](#) 



## 9. 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

