Fundación **MAPFRE**

OBJETIVO CERO

COVID 19: CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA CONDUCTORES

1. **No acudir al trabajo ante el menor síntoma y no conducir.** Permanecer aislado y ponerse en contacto con el médico.

2. Aunque haya menos tráfico, hay que seguir **respetando las normas de circulación.**

3. **Equipamiento de protección personal** según el riesgo: mascarilla, guantes y ropa de protección y lavarse las manos con jabón o con gel hidro alcohólico.

4. **Lleve consigo toda la documentación** y justificantes ante un control policial.

5. **Limpiar y desinfectar las principales zonas de contacto del vehículo,** como son el volante, los botones, la palanca de cambios, el freno de mano, las llaves o el pomo.

6. Se recomienda que un **vehículo no sea conducido por diferentes personas**, salvo que se extreme la higiene del habitáculo.

7. En el caso de reparto de alimentos, los contenedores deben estar **bien sellados y los productos protegidos de la contaminación.**

8. Descansar, preferiblemente en zonas cerradas **lavarse las manos antes y después de ir al vehículo.**

9. Seguir las **indicaciones de la empresa y de las autoridades.**

10. En las **relaciones personales,** evitar dar la mano u otro contacto físico. Se recomiendan **2 metros de distancia interpersonal.**

11. **No se recomienda llevar pasajeros** a no ser que sea necesario. En este caso, un pasajero por fila.

12. **Mantener la calma,** evitando el estrés o las prisas.

13. **Si se estornuda, se debe cubrir la nariz y la boca con la parte interna del codo o un pañuelo desechable,** tirándolo a un cubo de basura.

14. Evitar las distracciones y **nunca utilizar el móvil** mientras se esté **al volante.**

15. Se debe **comer y dormir** bien, así como hacer ejercicio para estar en buenas condiciones físicas y mentales. Por supuesto, nada de alcohol y drogas al volante.

16. Medicamentos: **consultar si afectan a la conducción.**

17. **Si notas síntomas** avisa a: compañeros, superiores y al servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, así como al médico de cabecera.