

Fullmark

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN

SALUD • SEGURIDAD • BIENESTAR

PLAN DE CONCIENCIACIÓN 12 TEMAS

ESPECIAL DESCONFINAMIENTO
SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SALUD • SEGURIDAD • BIENESTAR

USO DE MASCARILLA

A MENUDO UN EQUIPO DE PROTECCIÓN MAL UTILIZADO NO SIRVE PARA NADA, YO LLEVO MIS EPIS RESPETANDO ESCRUPULOSAMENTE LAS NORMAS.

Limita las conversaciones grupales por 10 minutos. Descarta 33 impresiones o su equivalente. Mantén el área entre el trabajador y el equipo de protección. No toques la máscara o la parte posterior de la máscara.





CAMPAÑA DE PREVENCIÓN

SALUD • SEGURIDAD • BIENESTAR

LLEVE A CABO EL DESCONFINAMIENTO CON ÉXITO ¡CON TODA LA SEGURIDAD!

En este período en tan especial... Fullmark nos hemos movilizado para usted... y hemos desarrollado un programa de comunicación y concienciación especialmente diseñado para ayudarle a tener éxito en el desconfinamiento y la "vuelta" al trabajo.

Sería peligroso... tanto para la salud... como para la seguridad de las personas... no tomar ninguna medida de prevención en este sentido para la vuelta al trabajo... después de este largo período de confinamiento... que ha ralentizado a las empresas... y ha afectado a todos sus empleados, sin la más mínima excepción, alterando sus hábitos y sus estilos de vida.

¡LA CAMPAÑA ESTÁ LISTA!

Hemos preparado una campaña **"lista para usar"** ... que reúne los **12 temas principales**, esenciales que debemos tener todos en mente en este momento tan especial. Esta campaña trata tanto la prevención de la salud y la seguridad como del bienestar en la empresa. Está dirigida a un empleado, un trabajador, un subcontratista, un trabajador temporal o un becario, ¡esta campaña de sensibilización es para todos!

Los temas tratados van desde el recordatorio de las normas de higiene hasta el habitual y necesario "Piensa antes de actuar", pasando por el respeto de las distancias de seguridad (2m), el uso de equipos de protección y la gestión del estrés. Por supuesto, el énfasis reside en la importancia del cumplimiento de las normas esenciales de seguridad... para evitar que en la vuelta al trabajo se produzca un accidente. Hemos creado ilustraciones simples y claras... porque... como todos sabemos ... ¡una imagen vale más que mil palabras!





CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

¡GRACIAS POR ESTAR AQUÍ!

¿CÓMO ESTÁIS LA SALUD DE TODAS LAS PERSONAS QUE TRABAJAMOS EN NUESTRA EMPRESA ES NUESTRA PRINCIPAL PRIORIDAD? TODOS TENEMOS UN PAPEL QUE DESEMPEÑAR PARA QUE LA RECUPERACIÓN VAYA BIEN.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

1

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

PIENSA ANTES DE ACTUAR

ADOPTO EL REFLEJO DE SALUD • SEGURIDAD • BIENESTAR TANTO PARA MÍ COMO PARA MIS COMPAÑEROS

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

2

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

HIGIENE DE MANOS

RESPECTO ESCRUPULOSAMENTE LAS CONSIGNAS

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

3

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

DISTANCIA

RESPECTO LA DISTANCIA DE 2 M CON OTRA PERSONA

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

4



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

USO DE MASCARILLA

A MENUDO UN EQUIPO DE PROTECCIÓN MAL UTILIZADO NO SIRVE PARA NADA. YO LLEVO MI EPIS RESPETANDO ESCRUPULOSAMENTE LAS NORMAS.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

5

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

REGLAS DE SEGURIDAD

YO RESPETO LAS REGLAS DE ORO DE LA SEGURIDAD. SI ES NECESARIO, PREGUNTARE PARA NO GOBERNAR DE MALA, Y VALDERE A UN COMPAÑERO SOBRE UN POSIBLE DESCUIDO QUE LE VEAL.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

6

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

CONTACTO CON LAS PERSONAS

EVITO ABRAZOS, APRETONES DE MANOS Y TODO CONTACTO CON LAS PERSONAS PERO NO DUDO EN COMPARTIR MI SONRISA :)

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

7

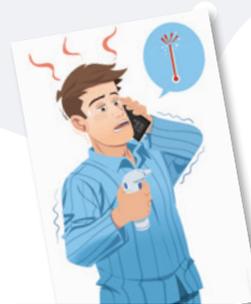
CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

TELETRABAJO

CUANDO HAGO TELETRABAJO, ESTABLEZCO UN AMBIENTE ADECUADO Y CUIDO MI POSTURA FRENTE A LA PANTALLA.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

8



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

TOS Y ESTORNUDOS

EN CASO DE TOSER O ESTORNUDAR, ME CUBRO LA BOCA Y LA NARIZ CON EL ÁNGULO DEL CODO O CON UN PAÑUELO DE PAPEL.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

9

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

HERRAMIENTAS & EQUIPOS

PRESTO ESPECIAL ATENCIÓN AL ORDEN Y LA LIMPIEZA DE LOS LUGARES DE TRABAJO Y EQUIPOS. RECUERDO EL TENDIDO, EL BARRIDO... LIMPIO EL EQUIPO COMPARTIDO ANTES Y DESPUES DE CADA USO.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

10

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

ENFERMEDAD

SI MUESTRO SÍNTOMAS, LLAMO INMEDIATAMENTE A MI RESPONSABLE PARA EVALUAR JUNTOS LA SITUACIÓN.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

11

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
SAÚDE • SEGURIDAD • BIENESTAR

CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO ENERGÍA POSITIVA

TRATO DE VIVIR EN MODO "ZEN" Y DE VER EL LADO POSITIVO DE LA VIDA.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

12

¡CONTENIDOS DE APOYO PARA LA REALIZACIÓN DE CHARLAS DE SEGURIDAD INTERACTIVAS!



CIRCUITO DE UN VIRUS RESPIRATORIO

1. Persona enferma
2. Contaminación de las manos, al toser, sonarse la nariz, bostezar, comer con los dedos, etc.
3. Transmisión de gérmenes al dar la mano, en un intercambio de objetos, por un contacto a través de una superficie, por el aire si no hay la suficiente distancia.
4. Contaminación del aire y de las manos, al bostezar, comer con los dedos, etc.
5. Persona enferma

gestión nasal... debo aplicar escrupulosamente las reglas del distanciamiento y visos a mi jefe para que valide el procedimiento a seguir (salir, realizar una tarea limitando al máximo los contactos)

Así que, en caso de tener dolor de garganta, con

Normas de higiene

El tema del mes

El respeto a las normas de higiene es indispensable, incluso es una necesidad. Las acciones que se van a poner en marcha son sencillas y deben llevarse a cabo de manera colectiva, para que todos podamos sentirnos tranquilos.

¿Respetar las normas de higiene? Yo digo ¡SÍ! El contagio no va a pasar por mí.

¿Por qué este tema?

La reciente crisis nos ha demostrado que una buena higiene es indispensable para luchar contra la propagación de los virus y bacterias. Igual de indispensable es asegurar una comunicación positiva hacia las personas, para no provocarles ansiedad. En efecto, la buena salud y el buen humor permiten que todos estén preparados para llevar a cabo su labor, a la vez que se crea un ambiente de trabajo más tranquilo.

CONSEJOS DEL MANAGER O RESPONSABLE

Tener una buena salud pasa por respetar las normas de higiene. Pero no olvide mantener una actitud positiva. En sus comunicaciones, muestre:

- Optimismo : Cada cual tiene el poder para asegurar la buena salud.
- Una sonrisa : Dígalo con una sonrisa: recibo, sin empobrecer.
- Agradecimiento : ¡Nunca decimos "gracias" lo suficiente!

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. ¿Cuál es el porcentaje de resfriados causado por las manos?
 - a. 30%
 - b. 50%
 - c. 70%
2. ¿Cuáles son las normas de higiene que debemos poner en práctica en nuestro entorno de trabajo en el día a día?
3. Limpiar muy a menudo nuestros teléfonos móviles y tablets con un spray antibacteriano (no con agua!) permite reducir los virus y bacterias que están habiendo por cm² en un dispositivo?
 - a. 1326
 - b. 275
 - c. 3895

¿Cómo limpiar adecuadamente un teléfono móvil?

Necesita un 70% de alcohol isopropílico, un bastoncillo de algodón y un paño de microfibra. Retire la funda y apague el teléfono. Limpie las superficies alrededor de la cámara y los altavoces, use un bastoncillo de algodón. Limpie la funda del teléfono tan pronto como esté completamente seco. También puede usar algún truco para mantener una actitud positiva cada día? ¿Cuál?

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE? REALICE EL EJERCICIO EN EQUIPO.

1. Mojar las manos abundantemente.
2. Depositar el jabón en el hueco de la mano.
3. Palma de la mano una contra la otra.
4. Lavo la parte superior de cada mano con la palma de la otra mano.
5. Junto las palmas de las manos una contra otra con los dedos cruzados.
6. Cruzar bien los dedos.
7. Lavar cada dedo por separado.
8. Doblar bien los dedos en la palma de la mano.
9. Terminar con las muñecas.
10. Aclarar y frotar las manos hasta que se sequen completamente.

Duración: al menos 30 segundos

5 Reglas de Oro de la higiene

- 1 Lávese bien las manos durante al menos 30 segundos para matar las bacterias. Antes y después de las comidas, antes y después de ir al baño, si ha estado en contacto con animales, después de cualquier contacto con el entorno inmediato de los servicios o áreas.
- 2 Limpie con frecuencia las herramientas y los equipos utilizados de manera habitual, de acuerdo con las normas de la empresa.
- 3 Tosa y estornude siempre en su codo.
- 4 Mantenga el orden y la limpieza.
- 5 Use ropa de trabajo adecuada y limpia

REGLAS DE HIGIENE

CONCURSO MISIÓN "HIGIENE"

CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE LA HIGIENE DE LAS MANOS

1. Las joyas aumentan el riesgo de contaminación en las manos. **Verdadero - Falso**
2. Si uso guantes, no necesito lavarme las manos antes. Con un poco de gel hidroalcohólico, es suficiente. **Verdadero - Falso**
3. Aplicar sencillos métodos de relajación durante este periodo nos lleva a estar alerta hacia nuestras propias acciones y movimientos, aumenta nuestra resistencia a las enfermedades y nuestra motivación en el día a día. **Verdadero - Falso**
4. Para limpiar mi teléfono móvil o mi tablet, un pañuelo húmedo es suficiente. **Verdadero - Falso**
5. Si tengo puesta la mascarilla, aplicar las reglas de distanciamiento social no es tan importante. **Verdadero - Falso**
6. Las reglas de higiene que aplicamos en nuestro entorno de trabajo son de igual aplicación en casa. **Verdadero - Falso**

EJERCICIO PRÁCTICO

REGLAS A SEGUIR PARA PONERSE UNA MASCARILLA

1. Lávese las manos.
2. Respete la dirección para su colocación: colócala hacia adelante de la nariz y la parte inferior de la mascarilla por debajo de la barbilla. Después de colocar la mascarilla, no la vuelvas a tocar.
3. Toca únicamente los extremos de las gomas o cintas.
4. Ajuste bien la mascarilla a su cara. Coloque la cinta de ajuste en la parte superior de la nariz y la parte inferior de la mascarilla por debajo de la barbilla. Después de colocar la mascarilla, no la vuelvas a tocar.
5. Después de usarla, tire la mascarilla a la basura, cogiéndola por las cintas o gomas.
6. Lávese las manos.

Haga el pedido ahora del paquete básico de **esta campaña de 12 temas para 12 semanas de prevención** (puede cambiar la planificación según sus necesidades) y recibirá además una ficha con contenidos extra para realizar una "charla de seguridad sobre salud y seguridad" interactiva.

Este material facilitará a sus responsables o jefes de equipo la realización y animación de una charla de seguridad. ¡Ayúdeles a estar en la zona de confort al dirigir la conversación con sus equipos!



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN

SALUD • SEGURIDAD • BIENESTAR



La campaña de posters y el contenido de apoyo de la charla de concienciación puede completarse con un libro o manual específico, de 28 páginas en formato A6, que recoge los consejos prácticos en coordinación con los temas de la campaña.

El contenido del manual puede también distribuirse por vía **digital** mediante una plataforma de e-learning adaptada y personalizada para su empresa.



1. PAQUETE BÁSICO :

1 Soporte de posters (incluye 2 x 12 posters en formato 40 cm x 60 cm cada poster, con soporte base para pared de 96 cm x 70 cm que incluye 2 marcos de aluminio 2 marcos de aluminio con apertura de "click")
 + 1 Set de 5 fichas de dinamización **995 EUR**

2. OPCIONES (a añadir al paquete básico) :

Un 2º soporte con doble marco y 24 posters de la campaña **650 EUR**

Set de 24 posters de la campaña en formato 40 cm x 60 cm/poster (sin soporte) **550 EUR**

1 Pie de apoyo vertical (para colocar en el suelo el soporte de los posters) **180 EUR**

1 Set de fichas de dinamización de charla de seguridad **25 EUR**

Por email España: aormaechea@fullmark.es Por fax: Francia +33 1 84 88 00 86 - Bélgica +32 67 34 77 09

SOLICITO :

1 Paquete básico =	995 €
..... Soporte/s con doble marco + set de posters complementario/s =€
..... Set/s de (12 x 2) Posters de la campaña (sin soporte ni marcos) =€
..... Pie/s soporte vertical para suelo =€
..... Set/s ficha de dinamización =€
Gastos de envío (para cada dirección de entrega) :	40€

Total (Imptos. no incluidos) =€

- Contacten conmigo, me gustaría recibir más información
 Contacten conmigo, me gustaría realizar un proyecto personalizado

Empresa :Nº de trabajadores :

Dirección :

Persona de contacto :

Cargo :

Tel.: CIF :

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN SALUD • SEGURIDAD • BIENESTAR

ORDEN DE PEDIDO

MANUAL DE CONSEJOS (EN PAPEL O EN DIGITAL VÍA WEB)



Por email España: aormaechea@fullmark.es Por fax: Francia +33 1 84 88 00 86 - Bélgica +32 67 34 77 09

SOLICITO EL MANUAL DE CONSEJOS EN PAPEL :

..... *Unidades del Manual de Consejos, formato A6, 28 páginas, precio: 7,50 €/ud. = €

(*Tirada mínima requerida: 100 unidades) (Gastos de envío no incluidos. Consultar)

SOLICITO EL MANUAL DE CONSEJOS EN SOPORTE DIGITAL (VIA WEB) :

- | | | | |
|---|---------|---------|------|
| <input type="checkbox"/> Empresa de <200 trabajadores | 1.200 € | = | € |
| <input type="checkbox"/> De 201 a 500 trabajadores | 2.500 € | = | € |
| <input type="checkbox"/> De 501 a 1.000 trabajadores | 4.500 € | = | € |
| <input type="checkbox"/> >1.000 trabajadores | 5.000 € | = | € |
| Gastos de envío (por cada dirección de entrega) : | | = | 40 € |

Total (Imptos. no incluidos) =€

- Contacten conmigo, me gustaría recibir más información
- Contacten conmigo, me gustaría realizar un proyecto personalizado

Empresa : N° de trabajadores :

Dirección :

Persona de contacto :

Cargo :

Tel.: CIF :

E-mail : Date:

