

INSTRUCCIONES PARA PREVENIR EL CONTAGIO Y PROPAGACIÓN DEL COVID-19



Lávese frecuentemente las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón, durante el tiempo suficiente y por completo (al menos 40 segundos)



Evite tocarse la cara, sobre todo mucosas, ojos y boca porque las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.



La temperatura (fiebre) no es un indicador totalmente fiable, porque no todas las personas infectadas tienen fiebre y porque la persona en cuestión puede haber tomado medicamentos para reducir la fiebre.



Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con la parte interior del codo flexionado o con un pañuelo. A continuación, tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.



Si presenta malestar generalizado, dolor articular, tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo e informe a su empresa.



Las instrucciones y medidas de prevención de salud e higiene en los clientes finales, terminales de carga, etc. deben seguirse estrictamente con la ayuda y asesoramiento del personal de dichos lugares.



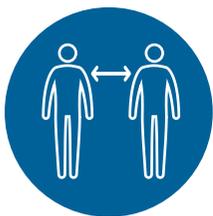
Utilice pañuelos de papel nuevos cada vez y deséchelos en la basura después de su utilización.



En caso de enfermedad, se deben seguir las instrucciones generales de las autoridades y en caso de contaminación por el coronavirus, se debe notificar a la empresa para que se pueda verificar con quién ha tenido contacto la persona en cuestión.



No se alimente de productos crudos o poco cocinados.



Mantenga una distancia de al menos 1,5 metros con terceras personas.

INSTRUCCIONES PARA PREVENIR EL CONTAGIO Y PROPAGACIÓN DEL COVID-19



Hacemos un llamamiento a las Autoridades para que faciliten que las empresas de transporte, los cargadores y los destinatarios finales para que se aseguren de que los empleados (propios y ajenos) que desarrollen actividad en sus instalaciones tengan a disposición los medios de protección adicionales, como gel a base de alcohol, guantes y pañuelos desechables, aerosoles desinfectantes, bolsas de basura y mascarillas sanitarias, tanto como les sea posible.



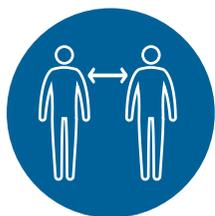
Los conductores deben permanecer en la cabina sin participar en tareas de carga y no acceder a oficinas o lugares cerrados de las empresas, excepto por el uso de instalaciones sanitarias.



En caso de doble tripulación, se recomienda el uso de mascarillas, y evitar el trabajar a una distancia interpersonal inferior a un metro.



La firma del documento de transporte y las observaciones que deban hacerse siguen siendo muy importantes a este respecto. Por tanto, trate de hacerlo digitalmente (CMR electrónico)



Debe evitarse al máximo el contacto físico del conductor con personal de muelles de carga y descarga y almacenes. Llegado el caso, asegurar que se mantenga una distancia de 1.5 metros y evitar, en la medida de lo posible, permanecer en lugares cerrados donde haya otras personas.



Intente realizar todas las gestiones administrativas digitalmente o por teléfono evitando, en la medida de lo posible, el intercambio de documentos físicos (papel).



En el caso de que tenga que ser físicamente se debe observar la distancia social. Por esta razón, es recomendable instruir al personal para que use sus propios materiales de escritura para firmar el documento de transporte (no tomar o compartir de terceros) y proporcionar un procedimiento de firma manteniendo la distancia.