

PROTECCIÓN a la MATERNIDAD

PERSONAL SANITARIO



Evita las jornadas de trabajo prolongado y los turnos de noche.

Intenta no asistir a pacientes que estén en aislamiento; si no es posible, protégete bien.

Extrema las medidas de prevención al manejar **objetos cortopunzantes** y/o muestras de fluidos biológicos.

Utiliza un calzado cómodo, estable y antideslizante. No vayas con prisas.

No estés en posición de **bipedestación** más de **4 horas**.



TOMA PRECAUCIONES

- > En caso necesario, utiliza **medias de compresión** para reducir las molestias en las piernas en las tareas para las que tengas que estar de pie.
- > **Pide ayuda a tus compañeros y compañeras** para movilizar a pacientes dependientes.
- > Si es posible, eleva los elementos de trabajo (camilla, cama, carros, etc.) para que puedas tenerlo todo al alcance de la mano y así **evitar flexiones sostenidas de tronco**.
- > **Mantente en una zona libre de radiaciones**. No permanezcas en las salas si se realizan exploraciones con aparatos portátiles: colócate detrás de barreras estructurales.