

## EMPRESA

### Antes

#### Evaluación de riesgos

- Identifica los puestos de trabajo con riesgo por contacto con mosquitos y garrapatas (como, por ejemplo: trabajos al aire libre, en contacto con la naturaleza o animales, cerca de agua estancada o en parques y jardines, etc.).
- Identifica los **vectores** y enfermedades asociadas.
- Ten en cuenta la **época del año y el horario**, el entorno de trabajo y las recomendaciones sanitarias.



#### Recomendaciones preventivas

- Si es posible, establece medidas para **evitar la proliferación de vectores** (eliminar agua estancada, cortar maleza, gestión adecuada de residuos...).
- **Forma e informa** a la plantilla sobre los riesgos, las medidas preventivas y las actuaciones recomendadas.
- **Evita**, en la medida de lo posible, la realización de actividades en las zonas con probabilidad de presencia de vectores.
- Planifica la realización de tareas en épocas del año y en horarios con **menor actividad de vectores**.
- Proporciona **ropa de trabajo** de manga larga y pantalón largo, holgada, preferentemente transpirable y de colores neutros o claros que minimicen la exposición de la piel, así como botas o calzado cerrado con calcetines largos que permitan introducir el pantalón en su interior.
- Facilita productos **repelentes específicos**, autorizados por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios y los EPI, cuando lo determine la evaluación de riesgos.
- Ofrece la **vacunación** al personal expuesto siguiendo las recomendaciones sanitarias, especialmente si se viaja a zonas endémicas.
- Pon a disposición del personal un **botiquín portátil** que cuente, al menos, con pinzas, desinfectantes y guantes desechables.



### Durante

- **Asegúrate** de que el personal tenga a su disposición ropa de trabajo adecuada y use los repelentes de forma correcta.
- **Limita** el acceso a áreas de alta densidad de vectores (humedales, maleza alta).
- Planifica la realización de **pausas** de trabajo en zonas protegidas o despejadas de vectores.



### Después

- **Revisa** periódicamente las zonas de trabajo y repite las actuaciones necesarias de control de criaderos o reservorios de vectores.
- Asegúrate de **reponer** repelentes, kits de primeros auxilios, ropa de trabajo y EPI con antelación suficiente.
- **Evalúa la efectividad** de las recomendaciones preventivas y recopila información y observaciones de la plantilla.
- **Garantiza** una correcta vigilancia de la salud de las personas trabajadoras expuestas.



## PERSONAS TRABAJADORAS

### Antes

- Recibe la **formación** sobre los riesgos por exposición a vectores y las recomendaciones y medidas preventivas a adoptar.
- Sigue las medidas preventivas establecidas por la empresa.
- Revisa los kits, repelentes, EPI, y ropa de trabajo y comunica cualquier incidencia.
- Evita utilizar perfumes fuertes y aplica los **repelentes** siguiendo las instrucciones de uso.



### Durante

- Sigue la **planificación** de actividades para evitar las épocas del año y horas de más actividad de vectores.
- Evita las **zonas de alta densidad de vectores** como humedales, charcas, maleza alta, áreas boscosas o pastizales, y permanece en caminos despejados, siempre que sea posible.
- **Reduce la piel expuesta**: viste ropa de manga larga, pantalones largos, colores claros, botas y calcetines altos para introducir el pantalón dentro.
- Es recomendable llevar un **gorro o sombrero** para ayudarte a proteger la cabeza y el cuello.
- Durante las **pausas**, descansa en áreas protegidas o libres de vectores y evita sentarte directamente en el suelo en zonas boscosas.
- **Evita el contacto** con animales salvajes o con el ganado, en la medida de lo posible.



### Después

- **Inspecciona tu ropa y cuerpo** al finalizar el trabajo para detectar insectos o picaduras, en especial de garrapatas que suelen adherirse en axilas, ingles, cuero cabelludo y detrás de las rodillas.
- **Dúchate** lo antes posible.
- En caso de **picadura de garrapata**, retírala cuanto antes siguiendo el procedimiento recomendado.
- **Vigila** la zona de cualquier picadura y la aparición de síntomas. Si esto ocurre acude a un centro sanitario.

