



Universidad de Jaén  
Servicio de Prevención

## DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PLAN DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

### ANEXO I. PERSONA TRABAJADORA QUE PERTENECE A GRUPO DE RIESGO

#### PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN SI UN TRABAJADOR PERTENECE A UN GRUPO DE RIESGO

Se considera trabajador personalmente sensible y grupos vulnerables para COVID-19 a los siguientes casos:

- personas con diabetes,
- enfermedad cardiovascular (incluida hipertensión),
- enfermedad pulmonar crónica,
- inmunodeficiencia,
- cáncer en fase de tratamiento activo,
- embarazo
- mayores de 60 años

Cualquier trabajador que reúna alguna de las condiciones anteriores deberá comunicar su condición de grupo de riesgo (sin especificar la patología) de forma inmediata a su responsable para su conocimiento.

La primera medida a adoptar será el establecimiento de tareas mediante el uso de medios telemáticos evitando los desplazamientos a la UJA, siempre que sea posible.

En caso, de que la opción anterior no fuera viable, el trabajador contactará con la Unidad de Prevención (Email y teléfonos de contacto: [prevencion@ujaen.es](mailto:prevencion@ujaen.es) 953-212054/953-213338/953-213602) pues se requerirá de una evaluación individualizada previa del riesgo y de las tareas a realizar por la persona trabajadora siguiendo el procedimiento establecido a tal fin.

Si el sistema de trabajo por medios telemáticos no fuese viable, deberán garantizarse las condiciones de seguridad establecidas con carácter general, así como aquellas otras especiales apreciadas por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales que aseguren un ambiente de trabajo exento de riesgo de contagio

Debe evitarse la exposición de los trabajadores que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, debido a patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios o embarazo, sean considerados especialmente sensibles a la exposición a coronavirus. Lo anteriormente expuesto queda supeditado a las indicaciones que el servicio sanitario pueda realizar tras la evaluación individualizada del riesgo y de las tareas a realizar por la persona trabajadora

Tras la evaluación individualizada, y supeditado a las indicaciones que efectúe el servicio sanitario, se adoptaran las medidas preventivas especiales necesarias para la adaptación del puesto de trabajo de estas personas trabajadoras.

## ANEXO II. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Con la finalidad de reducir el riesgo de exposición al nivel más bajo posible, se proponen las siguientes medidas de protección, teniendo en cuenta que deben garantizar la protección adecuada al personal trabajador, de aquellos riesgos para su salud o su seguridad, que no puedan evitarse o limitarse suficientemente mediante la adopción de medidas organizativas, medidas técnicas y, en último lugar, medidas de protección individual.

#### Medidas de higiene y de carácter personal

En los desplazamientos hacia el centro de trabajo, seguir las siguientes recomendaciones:

- Prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente dos metros. Por esta razón, puede resultar preferible el transporte individual.
- Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
- Si utilizas vehículo particular, extrema las medidas de limpieza del mismo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos. En caso de desplazarse dos personas por cada línea de asientos, se deben utilizar mascarillas y respetar la máxima distancia posible entre los/as ocupantes.
- Si haces uso de un taxi o un VTC, en caso de desplazarse dos personas por cada línea de asientos, se deben utilizar mascarillas y respetar la máxima distancia posible entre los ocupantes
- En los viajes en transporte público, guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje y recuerda que es obligatorio utilizar mascarilla.

Reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Habrá carteles y señalización que fomenten las medidas de higiene y que indiquen como deben de realizarse dichas recomendaciones.

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Se debe realizar periódicamente una higiene de ellas para la prevención y control de la infección. Véase Anexo "Infografía lavado de manos" del presente documento. Se han colocado carteles indicativos al respecto en todos los aseos de la UJA. Se recomienda al llegar al centro de trabajo, lavarse las manos antes de empezar a trabajar, utilizando agua y jabón o solución hidroalcohólica si se dispone de ella. En aquellos espacios de trabajo donde la evaluación de riesgo haya establecido el uso de gel hidroalcohólico, la responsabilidad de la reposición de este material será de las personas trabajadoras de acuerdo a las instrucciones dadas por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

El personal trabajador debe adoptar las siguientes medidas de higiene respiratoria:

- Al toser o estornudar tápese la boca y nariz con un pañuelo y desecharlo a los cubos de basura, preferentemente con tapa y pedal, habilitados en los aseos de la UJA. Estos pañuelos no deben ser desechados en las papeleras abiertas próximas a nuestros puestos de trabajo. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Después de haber tosido o estornudado y antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos, lávese las manos de forma cuidadosa con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, utilice soluciones desinfectantes con alcohol para limpiárselas.

Véase Anexo "Infografía Buenas prácticas" del presente documento.

Durante el desarrollo de su actividad laboral, la persona trabajadora debe observar su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos, sensación de fiebre alta, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire. En caso de que presente alguno de estos síntomas, siga las instrucciones del Anexo 3.

Para facilitar al máximo la labor de limpieza, la persona trabajadora mantendrá lo más despejado posible su superficie de trabajo.

Se recomienda a las personas trabajadoras la ventilación natural de su espacio de trabajo, al menos durante 5 minutos al principio de su jornada, abriendo las ventanas existentes y manteniendo la puerta abierta para que exista el correspondiente flujo de aire.



Universidad de Jaén

Servicio de Prevención

Usar el ascensor de forma individual. Tienen preferencia en el uso las personas con movilidad reducida. Se recomienda usar la escalera.

Mantener la distancia de seguridad de 2 metros en el puesto de trabajo y en los desplazamientos por las dependencias de la UJA. Al respecto hay que tener en cuenta, lo siguiente:

- Mantener la distancia de seguridad en los accesos a los aseos, con la instrucción de esperar fuera cuando estén ocupados. La ocupación máxima de los aseos será de 1 persona.
- En los desplazamientos por los espacios de trabajo, mantener la distancia de seguridad de 2 metros. En las vías de circulación, siempre que el ancho lo permita, más de 2 metros, se circulará junto a la pared de nuestra derecha, dejando nuestro lado izquierdo para el sentido contrario de circulación. Así mismo, no se deberá circular en paralelo sino en fila, dejando una distancia mínima de 2 metros. Si las dimensiones de la vía no permiten adoptar la medida anterior, al no tener 2 metros de ancho, se establecerán, en la medida de lo posible, los itinerarios a seguir para evitar cruces de personas. No podrá incorporarse un/una trabajador/a sin haber salido de la misma el/la trabajador/a que en ese momento la esté usando.
- En los desplazamientos dentro del edificio por escaleras, se circulará siempre pegado a la zona derecha cuando la misma permita guardar los 2 metros de distancia. Si lo anterior no es posible, y siempre que se pueda, se seguirán las escaleras diferenciadas de subida y bajada habilitadas a tal fin. En escaleras estrechas de doble sentido no se podrá subir o bajar hasta que la otra persona desocupe la misma, evitando los cruces en la misma escalera.
- En los vestuarios, se respetarán turnos de entrada a los mismos y se mantendrá la distancia interpersonal de 2 metros.

Evitar compartir material de oficina, equipos (incluido el ordenador) y herramientas, en la medida de lo posible. En caso de realizarse, extremar las medidas de higiene personal, el lavado de manos es la principal medida de prevención y se adoptarán las medidas oportunas de higienización y limpieza de los mismos. Se extremarán dichas medidas en los laboratorios que requerirán de una evaluación particularizada.

La persona trabajadora que, tras la correspondiente evaluación específica, deba llevar "Equipo de protección individual -EPI-" seguirá las siguientes indicaciones:

- Usar los EPI siguiendo la Guía de protección personal (*Véase Infografía de la Guía sobre uso de mascarillas y guantes* que se adjunta).
- El equipo de protección respiratoria se debe quitar en último lugar; tras la retirada de otros equipos de protección, como guantes, batas, etc.
- Los Equipos de Protección, una vez retirados, se depositarán en los contenedores y cubos habilitados para tal fin, en los laboratorios y aseos.
- Después de quitarse los Equipos de Protección es obligatorio el lavado de manos.
- Se deben seguir las instrucciones de uso y mantenimiento de los equipos de protección individual proporcionados.

### Medidas de carácter técnico

Adoptar medidas técnicas que permitan mantener la distancia de seguridad de 2 metros (p.ej. barreras físicas, indicación de espere ser atendido aquí, etc.) necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes que puedan concurrir en su lugar de trabajo

Si las dimensiones de la vía de circulación dentro de los edificios no permite mantener la distancia de 2 metros de ancho, se establecerán en la medida de lo posible, los itinerarios a seguir para evitar cruces de personas.

La circulación en edificios cuyas escaleras no permitan mantener los 2 metros de distancia, y de existir varias escaleras, siempre que se considere necesario, se establecerá una de acceso y otra de salida. En caso de que solo exista una escalera, se establecerá el uso individual de la misma (no se podrá subir o bajar), hasta que la otra persona desocupe la misma, evitando los cruces en la misma vía.

En aquellos edificios que no dispongan de puertas automáticas de acceso, las puertas permanecerán abiertas de manera continua durante la jornada de trabajo.

En aquellos edificios donde existan dos puertas de acceso, una se utilizará para realizar la entrada y otra la salida, siempre que se considere necesario y para evitar la concurrencia de personas en los accesos. En su caso se señalará convenientemente.



Universidad de Jaén

Servicio de Prevención

Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y los potenciales clientes, proveedores que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de 2 metros.

Las puertas de las dependencias deberán permanecer abiertas para evitar manipular pomos o manivelas de acceso a las mismas.

Cuando no se pueda evitar el uso compartido de equipos de trabajo, material y herramientas (ej: en laboratorios, mantenimiento), estos habrán de protegerse con material desechable (si es posible), y/o incidir en su higienización con una limpieza exhaustiva de los mismos con los productos recomendados para cada tipo de equipo

En las actividades de atención al público, tras la correspondiente evaluación, se podrán establecer las siguientes medidas:

- Medidas de protección colectiva adecuadas (ej: mamparas).
- Cartelería, balizas y señalizaciones que indiquen los 2 metros de distancia de seguridad, en aquellos lugares donde se considere necesario.
- Fijar un aforo máximo que permita cumplir con las medidas de distancia interpersonal de 2 metros
- Un control de acceso a los lugares de atención al público así como, en caso necesario, establecer en el exterior de los espacios de espera, medidas que permitan mantener la distancia de seguridad entre los usuarios. Para ello, se dotará de señalización en el pavimento de la zona de atención, así como el establecimiento de líneas de separación para realizar la espera de manera ordenada, cuando se considere necesario.

Se han dado las instrucciones al servicio de limpieza para reforzar la limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo. Esta se realizará al menos una vez antes del inicio de cada turno de trabajo de las personas trabajadoras de la universidad, de aquellos espacios de trabajo utilizados por estas personas, así como de todas aquellas superficies de manipulación frecuente, como pasamanos de escaleras, botoneras de ascensores, manivelas de puertas, interruptores de iluminación y otras superficies, como las mesas de trabajo, teclados y ratones

Se garantizará que tanto el jabón como las toallitas de papel desechable estén siempre disponibles en nuestros aseos. Para ello, el servicio de limpieza revisará y repondrá, con la frecuencia que sea necesaria, las necesidades de dotación de este material

Disponer, en los lugares de trabajo donde determine la unidad de prevención, de solución alcohólica desinfectante. En aquellos espacios de trabajo donde la evaluación de riesgo haya establecido el uso de gel hidroalcohólico, la responsabilidad de la reposición de este material será de las personas trabajadoras, siguiendo las instrucciones establecidas por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, para la dotación de este material en concreto

Disponer, en los lugares de trabajo donde se determine, de cajas de pañuelos desechables así como de papeleras con tapa habilitados en los aseos de la Universidad para desechar los mismos

Ventilar frecuentemente los distintos espacios del centro de trabajo, en especial zonas comunes, salas de reuniones, etc. Se establecerán instrucciones al respecto.

El Servicio de Obras, Mantenimiento y Vigilancia de las Instalaciones revisará y potenciará los sistemas de ventilación mecánica de aquellos espacios que dispongan de los mismos, a la vez que se realizará con mayor frecuencia la limpieza de los filtros de los sistemas de climatización.



### Medidas de carácter organizativo

Mantener el trabajo mediante medios telemáticos como medida preferente.

Mantener la videoconferencia como medio preferente para la realización de reuniones de grupo. En caso que una reunión tenga que celebrarse de forma presencial, se deberá realizar en aquel espacio que garantice el mantenimiento de la distancia de seguridad para el número de personas presentes en la misma, o bien limitar el número de asistentes al aforo calculado para mantener dicha distancia.

Evitar las aglomeraciones en las entradas y salidas de los lugares de trabajo. El acceso y la salida de los edificios, se organizará de forma que se eviten concentraciones de personas en momentos puntuales y se mantengan las distancias de seguridad. En determinados supuestos, se pondrán fijar horarios de entrada y salida que permitan un acceso escalonado con intervalos de 15-30 minutos entre las entradas y salidas para no coincidir el personal.

Los fichajes de control de presencia se realizarán mediante medios informáticos a través del ordenador usado por cada persona trabajadora.

La reincorporación del PAS a los puestos de trabajo debe realizarse de forma progresiva, en función de las necesidades de cada una de las tareas asociadas al puesto, conforme a las siguientes recomendaciones:

- Se realizará, a propuesta de la Gerencia, garantizándose, en todo caso, todas las medidas preventivas que se determinen para cada puesto de trabajo.
- La Gerencia elaborará una propuesta organizativa de los distintos servicios y unidades dentro de los límites establecidos por la legislación vigente, respetando los cauces de participación de los órganos de representación de los trabajadores, y con indicación de los puestos de trabajo que se desempeñarán de manera presencial.
- A partir de esa relación de puestos de trabajo, la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales procederá a su evaluación determinando las medidas preventivas que deberán de adoptarse de manera individual y colectiva para cada puesto de trabajo. En orden a poder atender la correspondiente evaluación y adopción de medidas preventivas, la Gerencia priorizará la reincorporación a la actividad presencial de cada uno de los servicios y unidades en base a las necesidades de funcionamiento de la Universidad.
- Contemplar la redistribución de tareas si fuera necesario. La reincorporación de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración deben producirse en último lugar
- Durante todo el proceso progresivo de reincorporación al trabajo, los Jefes de Servicio y/o unidades comunicarán a su personal, los días, turnos y demás medidas organizativas que se adopten al respecto, según se vayan cambiando y adaptando las mismas.
- Adoptar medidas organizativas de trabajo que reduzcan el contacto de los trabajadores.
  - Evitar las reuniones presenciales
  - En caso de realizarse se deberá garantizar la distancia mínima interpersonal de 2 metros.
  - Evitar reuniones con un elevado número de asistentes presenciales.
  - Siempre se aconseja reuniones de carácter virtual (teletrabajo, realizar reuniones por videoconferencia, evitar reuniones presenciales innecesarias, etc.).
- Las actividades presenciales se reducirán al mínimo imprescindible en aquellos espacios donde no se puedan respetar las distancias de seguridad recomendadas. No se podrán reanudar las actividades presenciales en esas dependencias hasta que la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales haya realizado la evaluación correspondiente y se hayan implantado las medidas preventivas establecidas al respecto.
- El jefe de servicio establecerá planes de continuidad de la actividad ante un aumento de las bajas laborales del personal o en un escenario de incremento del riesgo de transmisión en el lugar de trabajo. El jefe de servicio notificará el mismo a sus trabajadores. Dicho plan se elaborará por los correspondientes planes de tras el correspondiente proceso de participación y acuerdo con la representación legal de los trabajadores.
- Las personas trabajadoras que tengan que realizar sus tareas de forma presencial estarán obligadas a cumplir con todas las recomendaciones generales y particulares que se recogen en el Plan de reincorporación, a la utilización de todos los equipos de protección individual y/colectivos que se determinen para cada puesto de trabajo, así como al cumplimiento de cualquier otra recomendación que pudieran establecer las autoridades sanitarias.



Universidad de Jaén

Servicio de Prevención

La reincorporación del Personal Docente e Investigador (PDI) a las dependencias departamentales se realizará de forma progresiva, de acuerdo con los criterios generales establecidos en el Plan de reincorporación:

- Las dependencias departamentales de uso individual no precisarán supervisión por parte de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.
- En las dependencias departamentales de uso compartido por dos personas no se permitirá la concurrencia simultánea de ambos trabajadores/as.
- Las dependencias de uso compartido por más de dos personas precisan de la correspondiente evaluación por parte de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales. La persona titular de la Dirección del departamento correspondiente será el responsable de hacer llegar a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales la solicitud de la evaluación de dichos puestos de trabajo.
- Las dependencias tipo seminario no podrán ser utilizadas por más de una persona de forma simultánea, salvo que se pueda garantizar la distancia de seguridad de 2 metros.
- Se mantendrá la videoconferencia como medio preferente para la realización de reuniones de grupo.
- No podrán utilizarse dependencias departamentales para la realización de consultas presenciales por parte del alumnado.

Para acotar el aforo en los edificios departamentales a partir de la entrada en vigor de este Plan, los/as directores/as de departamento prepararán una programación semanal de tal forma que se realice una distribución lo más adaptada a las características y particularidades del departamento, con el objetivo de mantener un aforo máximo del 50% en las dependencias departamentales. Los/as directores/as de departamento deberán realizar la implantación y el seguimiento de estas medidas, controlando su ejecución y contando, si fuese necesario, con la Unidad de Prevención y Riesgos Laborales. Las programaciones elaboradas por los/as directores/as de departamento estarán disponibles para su supervisión, si fuese necesario, por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales. El PDI debe comprometerse, en todo momento, a respetar la programación semanal determinada por el departamento y todas aquellas medidas relativas a higiene personal, distanciamiento social y ventilación de las dependencias.

La actividad investigadora en los centros y laboratorios de investigación, dada la dificultad que conlleva, al ser espacios compartidos y donde se llevan a cabo investigaciones distintas y simultáneas, precisará una evaluación pormenorizada y específica para cada uno de estos espacios. Ésta se realizará en coordinación con la dirección del departamento o del centro correspondiente y a petición del grupo de investigación que solicite la reanudación de su actividad investigadora. Por lo tanto, no se podrá reiniciar la actividad investigadora en estos espacios hasta que no se hayan establecido las medidas de prevención y los protocolos de actuación necesarios para su uso.

En los espacios compartidos se recomienda:

- Que el aforo de la dependencia compartida aun cuando se pueda respetar la distancia de seguridad de 2 metros, sea en torno al 50 % de los puestos existentes (para reducir la carga de ambiente y el aforo del edificio). Para ello se adoptarán medidas organizativas (turnos, rotaciones por días, en franjas de dos semanas, ...)
- Cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad (2 metros) establecer un plan de carácter organizativo (por ejemplo, turnos rotativos).

Las tareas de atención al público se realizarán, siempre que sea posible, mediante: atención telefónica, transferencia de documentos por vía telemática y/o cita previa.

Para las actividades de atención al público, y antes de su puesta en marcha, se deberán adaptar los espacios a las condiciones y recomendaciones de seguridad adecuadas para minimizar el riesgo de contagio. Aquellos establecimientos abiertos al público atenderán a las siguientes consideraciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad.
- Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso en las entradas de los locales. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.
- Cuando sea de aplicación, se establecerán medidas para organizar a los clientes que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
- Se informará claramente a los clientes sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento



**Universidad de Jaén**

Servicio de Prevención

En relación a la generación de correo interno, reducir en la medida de lo posible el intercambio de paquetería y documentos y realizarlo de forma telemática, siempre que sea posible.

Cuando no sea posible garantizar las medidas de separación mínima de 2 metros entre personas para determinadas tareas muy concretas (puestos que requieran un contacto estrecho en pareja), les serán facilitados los equipos de protección individual necesarios tras la correspondiente evaluación (guantes, protección respiratoria, y en su caso, gafas o pantalla facial).

### Medidas de carácter formativo e informativo

La información y formación sobre la exposición al coronavirus será la adecuada y adaptada a las condiciones especiales existentes. Para conseguir este objetivo, la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales pondrá en uso los espacios y tableros habilitados para cartelería informativa.

Informar sobre la exposición al coronavirus, al menos, sobre:

- Información general sobre el coronavirus SARS-CoV-2 en todos los accesos de nuestros edificios.
- Información sobre el procedimiento correcto del lavado de manos en todos los aseos.
- Información-advertencia sobre la necesidad de respetar en todo momento la distancia de seguridad de 2 metros en todos los accesos a nuestros edificios, en las puertas de los aseos y, a modo de recordatorio, en otros lugares estratégicos dentro de los edificios.
- Información en los accesos a los ascensores con la advertencia del uso prioritario e individualizado de los mismos.

Realizar formación, preferentemente ON-LINE, sobre la exposición al Coronavirus (modos de transmisión, prevención, uso de EPI y colocación, personal especialmente sensible, etc.).

Garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

La formación estará dirigida principalmente a aspectos relacionados con los medios de protección individual y se centrarán principalmente en los siguientes aspectos: cuándo usar medios de protección individual, cómo usarlos, su retirada, su mantenimiento y su gestión como residuo. Esta formación estará a disposición del trabajador antes de su reincorporación.

## ANEXO III. PROCEDIMIENTO EN CASO DE SINTOMAS DE COVID19

### PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE SINTOMAS DE COVID 19

Este es el procedimiento a seguir si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19, has estado en contacto estrecho o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por la COVID-19

#### Antes de Asistir al trabajo. ¿Qué se debe hacer?

No acudas al trabajo

Contacta con el teléfono de atención a la COVID-19 habilitado por la Junta de Andalucía o con tu centro de atención primaria y sigue sus instrucciones.

TELEFONO CONTACTO: 900 400061

SALUD RESPONDE: 955 545060

No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.

Comunicarlo al superior.

#### En el Centro de trabajo ¿Qué se debe hacer?

Contacta con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, indicando la manifestación de alguno de los síntomas asociados a la COVID-19 (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.)

Utilizar de forma inmediata la mascarilla quirúrgica.

Se contactará con el servicio de asistencia médica y se seguirán sus instrucciones

La dependencia permanecerá cerrada hasta que se proceda a realizar una limpieza en profundidad o una descontaminación, en función de las recomendaciones recibidas por el servicio de asistencia médica.

En el caso de que exista presencia de otras personas en la misma dependencia, estas no podrán continuar con su actividad hasta que se haya procedido a realizar alguna de las tareas comentadas con anterioridad en el espacio compartido. Éstos deberán seguir también las instrucciones que se reciban del servicio de asistencia médica.

El área de vigilancia de la salud, concertada actualmente con un servicio de prevención ajeno, cuando proceda, establecerá los mecanismos para la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, de forma coordinada con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales y las autoridades de Salud Pública.



Universidad de Jaén  
Servicio de Prevención

## ANEXO "INFOGRAFÍA LAVADO DE MANOS"



### BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Sigue estos pasos durante el lavado de manos

  
40-60"



Mójate las manos.



Deposita suficiente jabón en las palmas.



Frota las palmas entre sí,



la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos y viceversa,



las palmas entre sí, con los dedos entrelazados,



el dorso de los dedos con la palma opuesta, agarrando los dedos,



el pulgar con la palma de la mano, rotando,



la punta de los dedos contra la palma, rotando,



y continua lavando las muñecas.



Enjuágate las manos.



Sécate con una toalla desechable,



utilízala para cerrar el grifo y tírala a la basura.



Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>





Universidad de Jaén  
Servicio de Prevención

## ANEXO BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL COVID19



### BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

#### SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES



2 metros



Mantener una distancia de en torno a 2 metros con otras personas

Procura no tocarte los ojos, la nariz ni la boca



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Si notas síntomas de fiebre, tos o sensación de falta de aire, contacta telefónicamente con el **955 54 50 60** o **900 400 061**



REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

Si quieres más información <https://www.msrebs.es/>





## ANEXO GUIA DE PROTECCIÓN PERSONAL. MANEJO EQUIPOS DE PROTECCIÓN (INFOGRAFÍAS)



### BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

#### ¿Cómo quitarse los guantes de forma segura?



Agarra el guante de la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo



Desliza hacia adelante, para que el exterior del guante no toque tu piel



Dóblalo y sujétalo en la mano que aún lleva el guante



Introduce el dedo índice de la mano limpia por dentro del guante, tocando solo la parte interna



Desliza hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia



Una vez finalizado, deposítalos en el contenedor indicado para ello y lava correctamente tus manos



Universidad de Jaén  
Servicio de Prevención



## MASCARILLAS QUIRÚRGICAS



### PRODUCTO SANITARIO UNE-EN 14683

Reducen la emisión de agentes infecciosos desde la nariz y la boca de un portador asintomático o de un paciente con síntomas clínicos

**Protección de dentro hacia fuera**



## COLOCACIÓN

1. Lávate las manos antes de colocarte la mascarilla quirúrgica
2. Sigue las recomendaciones del fabricante.



La parte coloreada debe mantenerse como cara externa



En caso de mascarillas con cordones y no con gomas: asegurar los cordones por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.



Ajústate la mascarilla quirúrgica lo más pegado a la cara, cubriendo nariz y boca

## RETIRADA



La retirada se efectúa desde las cintas o las gomas, nunca se tocará la parte externa de la mascarilla.

## RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos





Universidad de Jaén  
Servicio de Prevención



## MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

EN 149:2001

### EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

**Protección de fuera hacia dentro**



## COLOCACIÓN Y AJUSTE



1	Antes de ponerte una mascarilla, desinfecta correctamente tus manos y recuerda que la cara debe estar limpia, seca y libre de vello facial en la zona de contacto. <b>Sujeta la mascarilla con las cintas colgando hacia abajo.</b>
2	Sujeta la mascarilla con un mano. <b>Colocándola por debajo de la barbilla y sobre la nariz</b>
3	Sujeta la mascarilla con una mano y con la otra, coloca las bandas de ajuste
4	Coloca la banda superior a la altura de la coronilla y la inferior a la altura de la nuca
5	Si existe, presiona el clip de ajuste con las dos manos hasta que se adapte bien al puente nasal
6	Realiza la comprobación de ajuste-estanqueidad cubriendo la mascarilla con las manos y exhalando. Si detectas fugas de aire entre la cara y la mascarilla reajústala.



Universidad de Jaén  
Servicio de Prevención



## MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

EN 149:2001

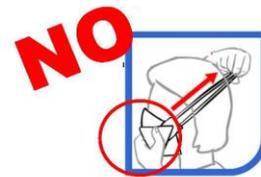
### EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

**Protección de fuera hacia dentro**



## RETIRADA



**¡NO TOQUES  
LA PIEZA FACIAL!**

1	En primer lugar quita la tira inferior situada en la nuca
2	Pasa la primera tira (inferior) por delante de la cara
3	Quita la segunda tira colocada en la coronilla
4	Pasar la segunda tira por delante de la cara. No hay que tocar la pieza facial en ningún momento y se desecha como residuo contaminado
5	Realiza una correcta higiene de manos