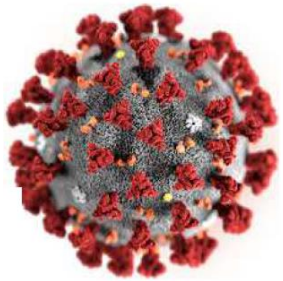
Universidad de Jaén

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

• ¿Qué es el SARS-CoV-2?



- Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y en una variedad de animales (aves y mamíferos). En ocasiones pueden transmitirse de los animales a las personas.

- El **coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave** (**SARS-CoV-2**) es un tipo de coronavirus causante de la enfermedad por coronavirus "COVID19".

- El periodo de incubación de la enfermedad de los primeros casos se ha estimado entre 4 y 7 días con un **promedio de 5 días**, pero basado en el conocimiento de otros coronavirus, podría llegar a ser de 2 a 14 días, de ahí el período de aislamiento.

- **¿Cómo se transmite el coronavirus (SARS-CoV-2)?**

- El coronavirus se transmite a través de las **secreciones de personas infectadas**, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta **2 metros**,) y las manos o los objetos y superficies contaminadas con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz y ojos.

• ¿Cuáles son los síntomas de COVID 19?

Los **síntomas más comunes** de la COVID-19 incluyen:

Fiebre

Tos

Sensación de falta de aire

Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

La mayoría de los casos son leves

• ¿Qué puedo hacer para protegerme?

Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente

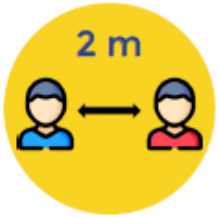
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión

Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**

Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público

Limpia con regularidad las superficies que más se tocan

Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **2 metros de distancia** entre personas

Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

• ¿Qué debo hacer si presento síntomas?

MANIFESTACIÓN DE SÍNTOMAS ANTES DE ASISTIR AL TRABAJO

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.

- No acudir al trabajo
- Contactar con las autoridades sanitarias
  TELEFONO CONTACTO: 900 400061
  SALUD RESPONDE: 955 545060
- Consulta las recomendaciones de las autoridades sanitarias
- Comunicarlo al superior
- No acudir a tu puesto hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti ni para los demás.

• ¿Qué debo hacer si presento síntomas?

MANIFESTACIÓN DE SÍNTOMAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19 en el centro de trabajo

- Contactar con la Unidad de Prevención

- Uso de mascarilla quirúrgica

- Contactar con las autoridades sanitarias y seguir sus instrucciones:

  TELEFONO CONTACTO: 900 400061

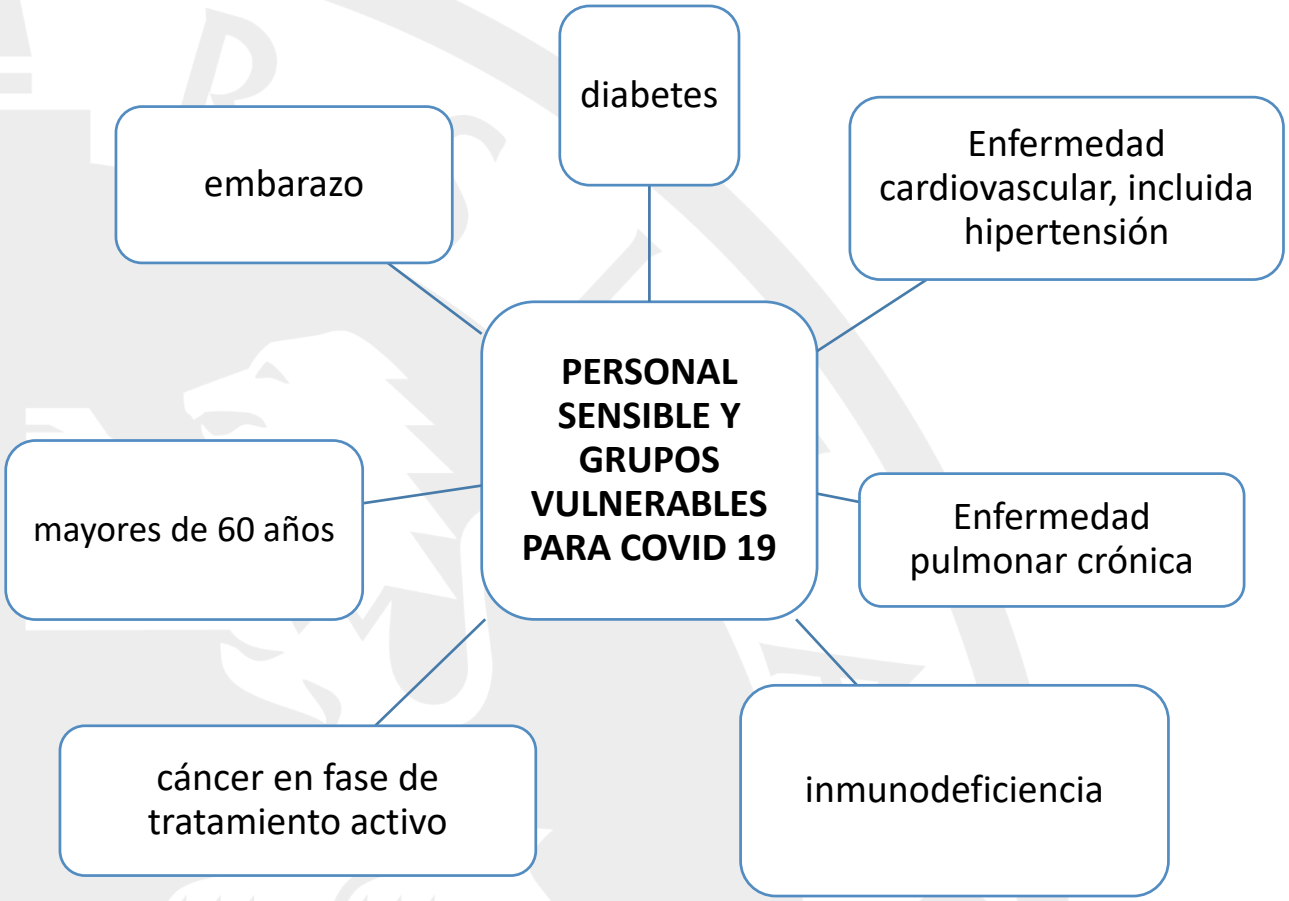
  SALUD RESPONDE: 955 545060

- Las personas que compartan la misma dependencia no podrán continuar con su actividad hasta que se realice la limpieza de la zona y deben seguir las instrucciones de la asistencia médica.

- Vigilancia y seguimiento de los contactos estrechos

• ¿Qué debo hacer si pertenezco a un grupo vulnerable para COVID 19?

- El trabajador debe verificar si está incluido en la definición realizada por el Ministerio de Sanidad como grupo vulnerable. En caso de duda, debe acudir a su centro de atención primaria para que refleje sus patologías.



Con la evidencia científica disponible a fecha 17 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha incluido además:

- insuficiencia renal crónica,
- enfermedad hepática crónica severa,
- obesidad (IMC>30)

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

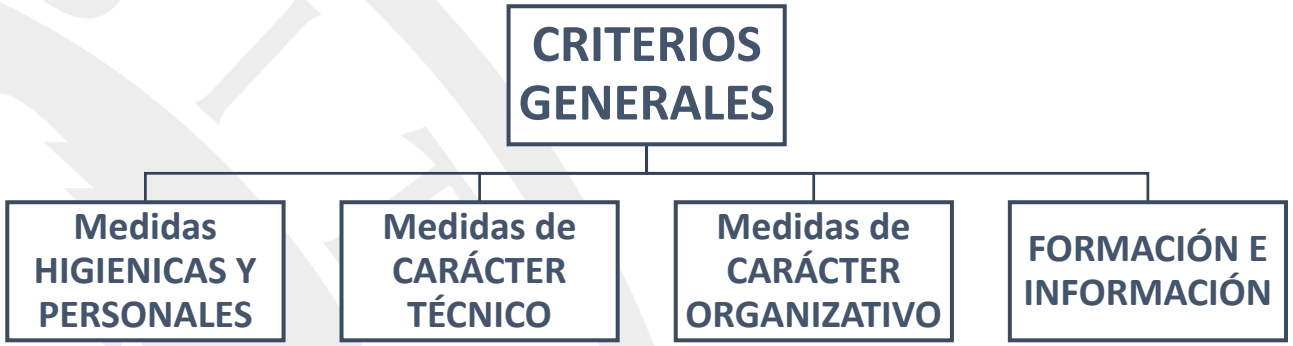
PERSONAL SENSIBLE Y GRUPOS VULNERABLES PARA COVID 19

- La primera medida a adoptar será el trabajo mediante medios telemáticos.
- De cara a la reincorporación progresiva a la actividad presencial, si es necesario para la organización del trabajo, deberá comunicar a su responsable, su inclusión como grupo vulnerable sin especificar patología.
- En caso de no ser posible el trabajo telemático, es necesario evaluación específica. Contactar con la Unidad de Prevención.
- En caso necesario, se derivará al servicio sanitario.

- **¿Qué medidas preventivas se deben adoptar para la reincorporación progresiva de la actividad presencial en los centros de trabajo de la Universidad de Jaén?**

Universidad de Jaén
Servicio de Prevención

MINISTERIO DE SANIDAD



La finalidad es reducir el riesgo de exposición al nivel más bajo posible y garantizar la protección adecuada al personal trabajador

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

MEDIDAS DE HIGIENE Y DE CARÁCTER PERSONAL

- Recomendaciones en los desplazamientos en la UJA
- Lavado de manos periódico. ¿Cómo lavarse las manos?:
  - Con agua y jabón
  - Con gel hidroalcoholico

- Etiqueta respiratoria
- Mantener la distancia de seguridad de 2 m.

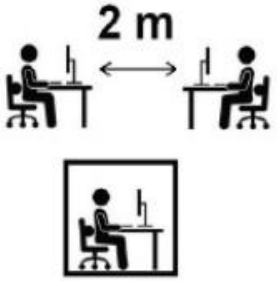
- Use el ascensor de forma individual
- Refuerzo de las medidas de higiene personal
- Evitar compartir material de oficina, equipos y herramientas. Si no es posible, extremar las medidas de higiene personal.
- Favorecer la limpieza dejando el puesto lo más despejado posible
- Ventilar su espacio de trabajo, al menos durante 5 minutos.

- Equipos de protección respiratoria (EPI) en caso necesario, tras evaluación específica
- …

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

MEDIDAS DE CARÁCTER TÉCNICO

- Adopción de medidas técnicas para garantizar la distancia de 2 metros.
- Barreras físicas (mamparas, balizas,…)



- Itinerarios para garantizar distanciamiento
- Puertas abiertas para evitar manipularlas
- Limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo

- Ventilación de las instalaciones
- Disponibilidad de material higiénico (jabón, toallas de papel desechable, solución hidroalcoholica, pañuelos,…) donde se determine tras evaluación.
- …

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

- Mantener preferentemente, el trabajo mediante medios telemáticos.
- Reincorporación progresiva de los puestos de trabajo PAS y PDI
- Acotar aforos (turnos, rotaciones,…)

- Evitar aglomeraciones
- Reducir intercambio de paquetería. En el correo interno, realizarlo de forma telemática, siempre que sea posible.
- Cuando no se pueda garantizar la distancia de 2 m, se facilitarán EPI´s…
- …

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO

Las actividades de atención al público se realizara, siempre que sea posible, mediante atención telefónica, documentos vía telemática y/o cita previa. Se adaptarán los espacios de atención al público a las recomendaciones de seguridad.

En caso de imposibilidad:

• En aquellos puestos de trabajo donde no se pueda respetar la distancia de seguridad de 2 metros, se dotará a las personas trabajadoras y usuarias de los medios de protección adecuados a dicha situación.

• Establecimiento de un aforo máximo que permita cumplir con las medidas de distancia interpersonal de 2 metros.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

• Establecimiento, si fuese necesario, de un control de acceso a los lugares de atención al público.

• Las personas usuarias que aguarden su turno en el exterior de los espacios de espera de atención al público deberán mantener la distancia de seguridad.

• La persona usuaria estará obligada a cumplir con las medidas preventivas que se le indiquen desde la Universidad de Jaén.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

INFORMACIÓN

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

- 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.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

FORMACION E INFORMACIÓN

- Formación sobre riesgos y medidas preventivas SARS-CoV-2 ,preferiblemente online (modos de transmisión, prevención, uso de EPI, personal especialmente sensible, etc.).
- Información sobre riesgos y medidas preventivas
- Utilización de equipos de protección
- Lavado de manos
- Cartelería y señalización
- …

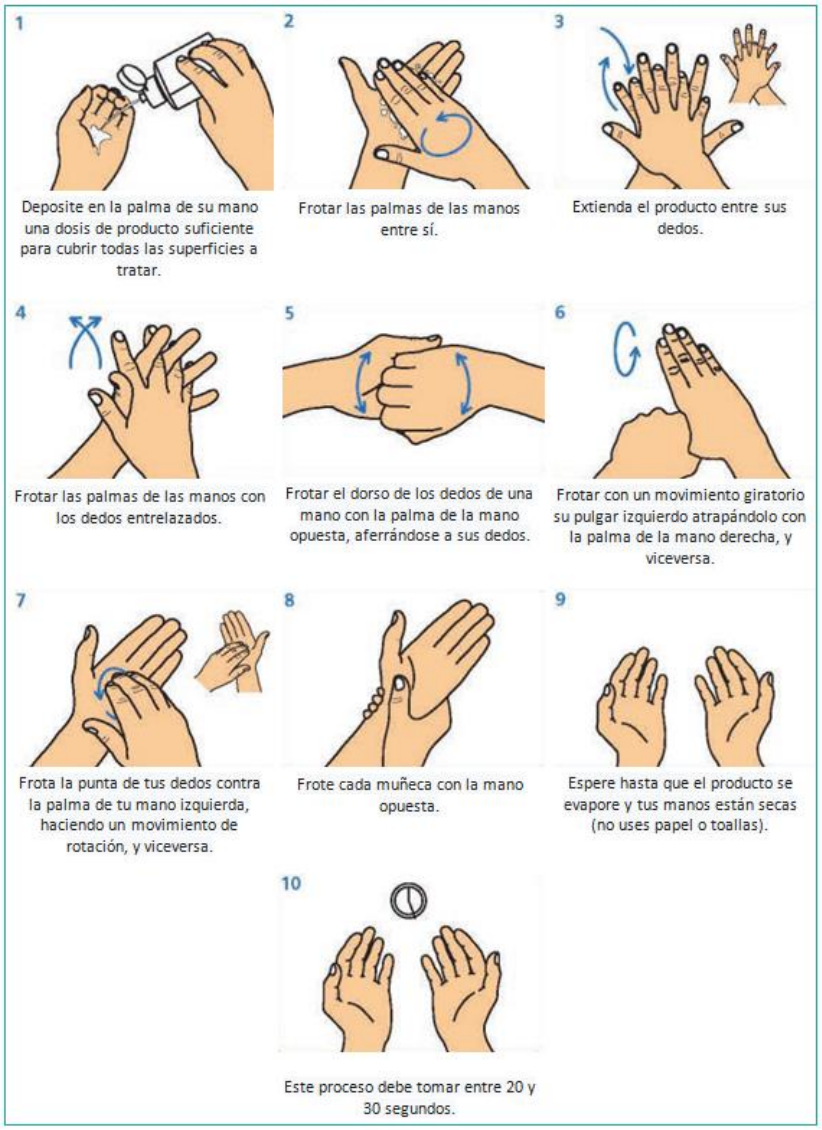
MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

TÉCNICA DE HIGIENE DE MANOS CON PREPARACIONES ALCOHÓLICAS



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

FREMAP

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. **Sujeta la mascarilla con las cintas colgando hacia abajo.**
2	Sujeta la mascarilla con un mano. **Colocándola por debajo de la barbilla y sobre la nariz**
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.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

FREMAP

EN 149:2001

EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

Protección de fuera hacia dentro

RETIRADA

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

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA REINCORPORACIÓN PROGRESIVA DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD DE JAEN

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

Las personas trabajadoras de las empresas externas estarán sometidas a las mismas instrucciones generales que han sido fijadas para las/los trabajadores/as de la UJA.

No podrán realizar su actividad durante el tiempo que las dependencias estén ocupadas por los/as trabajadores/as de la UJA, salvo que pueda mantenerse la distancia de seguridad.

Se seguirán las instrucciones de coordinación de actividades empresariales (CAE), intercambiándose la información a través de los canales ya establecidos.

Universidad de Jaén

Servicio de Prevención

Es responsabilidad de todas las personas trabajadoras contribuir al cumplimiento estricto de las medidas de protección implantadas, encaminadas a controlar y reducir la transmisión de la COVID- 19.