Medidas de carácter higiénicas y de carácter personal ante el Covid19

Ante el Covid19 es necesario seguir una serie de medidas de carácter individual, relacionadas con la higiene y con nuestros hábitos que deben de cumplirse por todo el personal (PDI, PAS, personal de contratas que presten servicios en la UJA,..) .

Son medidas relacionadas con:

- Recomendaciones en los desplazamientos hacia la UJA
- Refuerzo de las medidas de higiene personal.
- La higiene de manos es la principal medida de prevención y control de la infección. ***Véase Anexo "Infografía lavado de manos"* adjunta.**
- La persona debe adoptar las medidas de higiene respiratoria conforme aparecen en el documento adjunto. ***Véase Anexo "Infografía Buenas prácticas".***
- La persona trabajadora mantendrá lo más despejado su superficie de trabajo para favorecer la al máximo la limpieza.
- 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.
- Usar el ascensor de forma individual. Tienen preferencia en el uso las personas con movilidad reducida. Se recomienda usar la escalera.***Véase cartel.***
- Mantener la distancia de seguridad de 2 metros ***(véase cartel)*** 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-" debe usar los EPI siguiendo la Guía de protección personal. **V*éase Guía de***

protección personal *(sobre uso de mascarillas y guantes* que se adjunta).

Enlaces relacionados

- Video explicativo del lavado correcto de manos
- Video sobre uso soluciones hidroalcohólicas

Documentos relacionados

- Medidas de carácter higiénico_personal
- Infografía de cómo lavarse las manos

  Archivo de Imagen

- Infografía Buenos hábitos Covid19

  Archivo de Imagen

- Cómo ponerse y quitarse mascarillas autofiltrantes
- Cartel uso Ascensor

  Archivo de Imagen

- Indicaciones Distancia Seguridad Covid19

  Archivo de Imagen