



Universidad de Jaén

Servicio de Prevención

## 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 ante de empezar a trabajar, utilizando agua y jabón o solución hidroalcohólica si 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.

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



Universidad de Jaén

Servicio de Prevención

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.