



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL
PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

1 de 28

IT-PRL-01

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL

Y

PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

2 de 28

1. INTRODUCCIÓN

La situación generada por la evolución del brote de COVID-19 ha hecho necesaria la adopción de medidas de contención extraordinarias que inevitablemente están teniendo un importante impacto en la actividad universitaria. Para afrontar este incierto escenario, la Universidad Politécnica de Madrid está llevando a cabo un análisis permanente de la situación, con objeto de garantizar que su actividad se desarrolle y posteriormente se reanude con normalidad cuando la emergencia sanitaria sea superada.

Todo indica que hasta que se encuentre un tratamiento eficaz o una vacuna efectiva y se proceda a la vacunación masiva de la población, el escenario de futuro más probable es que la transmisión del SARS-CoV-2 no se pueda eliminar a corto plazo y es posible que se originen brotes recurrentes en meses venideros.

La principal amenaza de este virus es debida a su alta transmisibilidad y periodo de latencia unido a su corto periodo de incubación y baja proporción de población inmunizada. Solo a medida que haya más gente protegida por haber pasado la infección y posteriormente por el impacto de la vacunación, cuando esté disponible, disminuirá el riesgo de que haya brotes.

Las medidas preventivas se enmarcan en el art. 14 Derecho a la protección frente a los riesgos laborales de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. En cumplimiento de su deber de protección, la UPM deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo, incluida la situación de emergencia sanitaria derivada de la pandemia por COVID-19. Se establecen en cumplimiento del "Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus" publicado el 30 de abril de 2020 por el Ministerio de Sanidad y resto de documentos que el Ministerio ha ido actualizando y publicando desde el inicio de la alerta sanitaria.

El retorno a la actividad presencial, en cada Centro de la UPM, deberá realizarse siguiendo un Plan de Medidas Preventivas elaborado por la Dirección. El Plan estará adaptado a las particularidades del mismo y deberá, en todo caso, implantar las medidas preventivas recogidas en esta Instrucción Técnica.

Este Plan tendrá por objeto eliminar o minimizar el riesgo de contagio por COVID-19 en el Centro, así como establecer el procedimiento de actuación ante la aparición de casos posibles durante la jornada laboral.

Este Plan deberá actualizarse en función de las directrices o instrucciones concretas dictadas por las Autoridades Sanitarias, debiendo contemplar, además de la implantación en el Centro de medidas organizativas, higiénicas y técnicas, por parte de la Dirección, la información relativa a las medidas preventivas de carácter individual que el trabajador debe adoptar en su propio domicilio, en los traslados a su puesto de trabajo y al regresar a casa.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

3 de 28

Es responsabilidad de todos los trabajadores, tanto de la UPM como de otras empresas concurrentes, contribuir al cumplimiento estricto de las medidas de protección implantadas, encaminadas a controlar y reducir la transmisión de la COVID-19.

Con el conocimiento actual sobre los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, se puede determinar un escenario de baja probabilidad de exposición para todos aquellos puestos de trabajo en los que no exista atención directa al público, o a más de 2m. de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto (Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, publicado por el Ministerio de Sanidad el 8 de abril de 2020 (<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>))

En todos los Centros de la UPM, se adoptarán aquellas medidas organizativas, higiénicas y técnicas, incluidas las medidas de protección colectiva, para que los trabajadores que se incorporen a su actividad presencial se encuentren en un escenario de baja probabilidad de exposición.

2. OBJETO

El objeto de esta Instrucción Técnica es evitar los contagios y la propagación del virus SARS-CoV-2 (COVID19) en el ámbito de la Universidad Politécnica de Madrid. En ella se recogen las medidas preventivas a seguir para garantizar la seguridad y la salud de todos los miembros de la Comunidad Universitaria que van a trabajar de forma presencial en los espacios de la Universidad Politécnica de Madrid y es de obligado cumplimiento para todas las personas que accedan a los Centros.

3. ALCANCE

Esta instrucción será de aplicación en todas las Escuelas, Facultad, Institutos Universitarios y Centros de Investigación dependientes de la Universidad Politécnica de Madrid, así como para las empresas concurrentes en edificios de la misma.

4. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Dentro del entorno de excepcionalidad derivada del riesgo que crea el SARS-CoV-2, causante de la COVID-19 y al objeto de proteger la salud pública, el Ministerio de Sanidad ha establecido que 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 al coronavirus.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

4 de 28

Con la evidencia científica disponible, el Ministerio de Sanidad podrá ir actualizando las patologías previas que definen a las personas vulnerables y que, por tanto, **estarán exceptuados de incorporarse en una primera etapa**. En el momento de redactarse esta Instrucción Técnica se han definido como principales grupos vulnerables para COVID-19, las personas con:

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
- Enfermedad pulmonar crónica
- Inmunodeficiencia
- Cáncer en fase de tratamiento activo
- Embarazo.
- Personas mayores de 60 años

En base a estos criterios del Ministerio de Sanidad, deberemos considerar en estos grupos de vulnerabilidad, su condición de especial sensibilidad (art. 25 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales), y, si procede, tomar acciones para evitar la exposición, evitando el riesgo o limitándolo suficientemente, mediante la utilización de medios de protección colectiva o la adopción de medidas de organización del trabajo.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA UPM.

Mientras se mantengan las restricciones laborales y sociales derivadas de las medidas de confinamiento establecidas por el Gobierno por la alerta sanitaria por COVID-19, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UPM, siguiendo las directrices dadas por el Ministerio de Sanidad en su "*Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2*", de fecha 8 de abril de 2020, así como la "*Guía de Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19*", de fecha 11 de abril de 2020 establece las siguientes medidas organizativas y de carácter colectivo e individual para la protección de los trabajadores de la Institución. Estas medidas serán objeto de negociación con los Órganos de Representación de los trabajadores (Juntas de Personal y Comités de Empresa)



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

5 de 28

5.1 MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL DOMICILIO ANTES DE ACUDIR AL TRABAJO.

5.1.1 **Personas vulnerables.** Según lo indicado en el punto 4, si es persona vulnerable para COVID-19 (mayor de 60 años, padecer afecciones médicas como enfermedad cardiovascular incluida la hipertensión arterial, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, cáncer en fase de tratamiento activo, inmunodepresión, o está embarazada), además, no puede desarrollar su tarea en la modalidad de trabajo a distancia y su tarea implica **atención al público** o la distancia interpersonal pueda ser **menor a 2 metros, deberá contactar con su médico de atención primaria o con el Servicio de Prevención para que evalúen su caso en relación con la actividad a desarrollar** y le indiquen como proceder.

(prevencion.riesgoslaborales@upm.es).

En caso de que su Nivel de Riesgo implique que no puede realizar dicha tarea, se le derivará a Medicina de Trabajo para que proponga cambio de tarea, cambio de puesto o si fuera necesario, considerarle como **Trabajador Especialmente Sensible** al COVID-19, y su médico de familia acredite, en su caso, que debe permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.

5.1.2 **Contactos.** Si un trabajador ha estado en **contacto estrecho** (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras éste presentaba síntomas a una distancia menor de 2m. durante un tiempo de al menos 15 minutos) o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19 (a una distancia menor de 2m. durante un tiempo de al menos 15 minutos), **tampoco debe acudir a su puesto de trabajo** (incluso en ausencia de síntomas), por un espacio de al menos 14 días. Consulte con su médico de familia, y/o llame al teléfono de atención al COVID-19 (900 102 112).

5.1.3 **Sintomatología** Si un trabajador presenta síntomas (tos, fiebre, dificultad al respirar, pérdida de olfato o del gusto, diarrea o vómitos, lesiones variadas en la piel, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 **no debe acudir al trabajo**, debe contactar con el teléfono de atención al COVID-19 (900 102 112) o con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.

No debe acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para él mismo o para los demás.

Esta situación se debe notificar al superior jerárquico y al Servicio de Prevención.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

6 de 28

5.2 MEDIDAS PREVENTIVAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS.

En primer lugar, hay que indicar que para evitar trastornos y/o sanciones es conveniente disponer de una declaración responsable emitida por la Dirección del Centro, para facilitarle los trayectos necesarios entre el lugar de residencia y de trabajo (Orden SND/307/2020, 30 de marzo, BOE nº 89). Esta declaración se facilitará vía telemática a todos los trabajadores antes de incorporarse a su puesto.

5.2.1 Siempre que pueda, priorice las opciones de movilidad que mejor garanticen la **distancia** interpersonal de aproximadamente **2 metros**. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.

5.2.2 Si va al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es obligatorio, pero sí recomendable, que lleve mascarilla. Guarde la distancia interpersonal cuando vaya caminando por la calle. Si la moto está provista con dos plazas homologadas (conductor y pasajero) podrán viajar dos personas siempre que o lleven casco integral con visera, o utilicen mascarilla o que residan en el mismo domicilio. El uso de guantes será obligatorio por parte del pasajero y también por parte del conductor en el caso de motocicletas y ciclomotores destinados al uso compartido. A estos efectos, serán admitidos los guantes de protección de motoristas. (ORDEN TMA 400/2020).

5.2.3 Si se tiene que desplazar en un turismo, extreme las medidas de limpieza del vehículo y evite que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. En los transportes privados particulares y privados complementarios de personas en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, podrán viajar tantas personas como plazas tenga el vehículo, siempre que todas residan en el mismo domicilio. En este supuesto, no será necesario el uso de mascarilla. (ORDEN TMA 400/2020).

5.2.4 Si coge un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. En los transportes privados particulares y privados complementarios de personas en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, cuando no todas convivan en el mismo domicilio, podrán desplazarse dos personas por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarilla y respeten la máxima distancia posible entre los ocupantes.

5.2.5 En los viajes en autobús, metro o tren guarde la distancia interpersonal con respecto a otros usuarios. Si le es posible, por flexibilidad horaria, evite aglomeraciones y desplazamientos en hora punta. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal.

Según las instrucciones dictadas por el Gobierno, desde el 4 de mayo es obligatorio el uso de mascarilla en el transporte público.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

7 de 28

5.3 MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO.

El distanciamiento social y una frecuente y correcta higiene de manos se han mostrado como las medidas más eficaces para prevenir la propagación del COVID-19.

Las medidas que se exponen a continuación, incluido el reforzamiento de las medidas de limpieza y desinfección, inciden en la importancia de mantener el distanciamiento social y en el seguimiento de unas medidas higiénicas adecuadas en todas las actividades de la Universidad ya sean docentes, investigadoras, administrativas, culturales, etc.

5.3.1 Medidas organizativas

- **Trabajo a distancia.** Siempre que el trabajador o trabajadora pueda realizar su trabajo en la modalidad de trabajo a distancia, **deberá seguir realizando su tarea según esta modalidad.**
- **Trabajadores vulnerables.** Como se indicó en el punto 4, todas las personas que, por sus condiciones personales, sean vulnerables para COVID-19 estarán exceptuados de incorporarse en una primera etapa y deberán seguir las indicaciones dadas en el apartado 5.1 de "MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL DOMICILIO ANTES DE ACUDIR AL TRABAJO".

En caso de reincorporación de este tipo de trabajadores, la Universidad adoptará las medidas preventivas organizativas (como la reorganización o reubicación del puesto) o técnicas (como protecciones colectivas), para que el nivel de riesgo de sus puestos de trabajo sea similar al riesgo comunitario. Si esto no es posible, la Universidad dotará a estos trabajadores de equipos de protección individual adecuados. Si con estas medidas no quedara garantizada la seguridad y salud del trabajador, Medicina del trabajo propondrá la tramitación de la Prestación por Riesgo durante el Embarazo o la Lactancia (PREL) o la Incapacidad Temporal (IT).

- **Entrada y salida de los edificios.** La entrada y salida de los edificios deberá realizarse exclusivamente por la entrada principal que deberá encontrarse permanentemente abierta si no cuenta con apertura automática.

Cuando la entrada principal del edificio disponga de dos o más puertas, se procederá a habilitar una de ellas exclusivamente como entrada, otra como salida y clausurar el resto (si no forman parte de un recorrido de evacuación de emergencia), debiendo estar cada una de ellas claramente señalizadas.

La mayoría de las personas adquieren COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas antes del desarrollo de síntomas o con síntomas leves.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

8 de 28

Por ello, todas las personas que deseen acceder a cualquiera de los edificios de la UPM deberán ir provistas de una mascarilla, al menos, higiénica o quirúrgica. Además, en el acceso a los edificios se instalará un dispensador de gel hidroalcohólico, preferiblemente automático, para que todas las personas que quieran acceder, incluidas aquellas que porten guantes de protección, puedan hacer una correcta higiene de manos. Además, se recomienda analizar la posibilidad de que en el acceso a los Centros se instalen alfombrillas desinfectantes.

En cumplimiento de su deber de protección de garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio, así como del resto de miembros de la Comunidad Universitaria, la UPM podrá establecer aquellas medidas de control que crea necesarias para acceder a sus edificios.

- **Información.** La UPM realizará campañas de información y concienciación con antelación suficiente a que se produzca la reincorporación efectiva. La información se hará llegar a todos los trabajadores por correo electrónico. Además, en la entrada de los Centros se facilitará información mediante cartelería para reforzar la conciencia sobre la trascendencia de la correcta higiene de manos y el distanciamiento social y etiqueta respiratoria.
- **Flexibilización de jornada y horarios.** Hasta que se pueda llegar a una situación de normalidad es necesario mantener y adoptar medidas de flexibilización horaria. Se deben establecer turnos que permitan mantener la medida de distanciamiento social de 2m. y horarios de trabajo que faciliten la entrada y salida de los trabajadores de forma escalonada que evite aglomeraciones en los accesos a los distintos Centros de la UPM.
- **Control horario.** Con objeto de no producir aglomeraciones en los puntos de fichaje, y que se pueda mantener la distancia social de al menos 2 metros, se habilitará de forma temporal el control horario desde el puesto de trabajo a través del ordenador. Únicamente se permitirá el control horario con los dispositivos habituales a aquellos trabajadores y trabajadoras que no dispongan de un ordenador de uso personal y utilizando siempre el modo de registro sin contacto.
- **Reuniones.** Se priorizarán las reuniones de trabajo mediante sistemas de videoconferencia. En aquellas que sea imprescindible la presencia de los participantes, se limitará el aforo de la sala de modo que se garantice la medida de distanciamiento social de 2 m. Los participantes irán dotados de mascarilla quirúrgica (UNE-EN 14683). Si no fuera posible mantener la distancia de seguridad se utilizará equipo de protección respiratoria (mascarilla FFP2 UNE-EN 149:2001+A1:2010). En la entrada de las salas de reuniones se dispondrá un dispensador, preferiblemente automático, de gel hidroalcohólico para la correcta higiene de manos.

En la sala de reuniones donde se vaya a celebrar una reunión se reforzará la limpieza y se procederá a la desinfección de superficies antes y después de la celebración de la misma.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

9 de 28

- **Aforo de los espacios de trabajo.** Se debe limitar el número de personas presentes en las dependencias en las que habitualmente hay más de un puesto de trabajo con objeto de minimizar el contacto entre ellas y garantizar la medida de distanciamiento social de 2m. dictada por las Autoridades Sanitarias. Si es posible, se evitará que una persona trabaje delante de otra, mejor en diagonal. Para ello se establecerán turnos de trabajo y rotación de trabajadores (laboratorios, servicios, unidades, secretarías, etc.). Si esto no fuera posible se deben adoptar medidas de protección colectiva e individual. Se instalarán pantallas de material transparente que proporcionen un nivel de protección equivalente a la medida de distanciamiento social y se les proporcionará a todos los trabajadores una mascarilla tipo quirúrgica (UNE-EN 14683).
- **Organización de los espacios de trabajo.** Con objeto de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2m., cuando sea necesario, se deberá modificar la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, zonas de paso, etc.) con objeto de organizar la circulación de las personas favoreciendo la marcha hacia delante y evitar en las medidas de lo posible los cruces.

Asimismo, cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.

Siempre y cuando no se generen situaciones de disconfort por corrientes de aire y con objeto de reducir al mínimo la manipulación de manetas y pomos de puertas, durante el horario laboral presencial, se procurará mantener las puertas abiertas en todos aquellos espacios, en los que dicha medida no afecte a la seguridad patrimonial de la UPM.

Todos aquellos locales cuyo acceso sea a través de porteros automáticos, deberán disponer de un dispensador, preferiblemente automático, de gel hidroalcohólico y papel para su desinfección.

- **Espacios de trabajo en general con atención al público.** Estos espacios deberán ser objeto de especial cuidado y adopción de medidas específicas, entre ellas:
 - En la entrada principal se deberá indicar que no debe acceder al Centro ningún usuario que presente síntomas compatibles con una posible infección por COVID-19 (fiebre, tos, dificultad para respirar, etc.).
 - Limitar al mínimo imprescindible tanto los trayectos como el tiempo de permanencia de los usuarios en el Centro, se deben señalar los recorridos de los usuarios hacia aquellos servicios con atención al público en los que se prevea mayor demanda, como son conserjerías, secretarías de alumnos, registros, bibliotecas, servicios de reprografía, etc., y acotar el acceso al resto de zonas (incluso con balizamiento).



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

10 de 28

El conteo y control de acceso a estos servicios se realizará por parte del personal de conserjería o empresa de seguridad. Estos puestos también deben ser considerados como espacios con atención al público. Aquellos Centros cuya entrada no sea visible desde el puesto de conserjería deberán adoptar medidas para poder llevar a cabo este control.

- En todos estos espacios se limitará el aforo de tal manera que se pueda garantizar la medida de seguridad de 2m. entre usuarios del servicio. Es necesario señalar mediante bandas o marcas los puntos de espera de los usuarios dentro de las estancias.
- A la entrada de estos espacios se dispondrá un dispensador, preferiblemente automático, de gel hidroalcohólico para que los usuarios hagan una correcta higiene de manos.
- Para las superficies de trabajo deberán disponer de bayetas que puedan humedecer en una solución de lejía 1:50 (20 ml de lejía comercial diluida en 1 l de agua)
- Se deberá habilitar un sistema para que entre el usuario y el trabajador de la UPM se mantenga la distancia de seguridad de 2m. Si esto no es posible se adoptarán medidas de protección colectiva como instalación de pantallas transparentes que proporcionen un nivel de protección similar a la medida de alejamiento. Si un determinado servicio no dispone de mampara, se reubicará la atención al público en otro lugar donde exista este tipo de elemento de protección.

Los trabajadores de estos servicios deberán disponer de geles hidroalcohólicos para una correcta higiene de manos y mascarilla FFP2 (UNE-EN 149:2001+A1:2010).

Recepción de paquetes, correo y mercancías.

Queda prohibida la recepción de pedidos de carácter particular que no tengan relación con la actividad profesional en la UPM. En todos los Centros se debe establecer una zona de recepción de mercancías, correo y paquetería que estarán señalizadas de forma que obligue a mantener la distancia de seguridad de 2m con las personas que atienden dichas zonas. En los casos en los que sea posible, se evitará tocar la paquetería indicando al mensajero que la deje en la zona habilitada.

Hay evidencias de que el coronavirus pueda mantener su poder infeccioso dependiendo del material en el que se encuentre:

- Cartón: 24 horas
- Acero inoxidable: 2 a 4 días
- Plástico: 3 a 4 días
- Papel: 3 horas
- Madera, ropa y vidrio: 1 a 2 días



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

11 de 28

Por tanto, se debe establecer un periodo de cuarentena para las mercancías en función del material del embalaje en función de los tiempos antes indicados.

El personal que atiende las recepciones utilizará equipos de protección personal (mascarilla higiénica o quirúrgica y guantes de protección UNE-EN-ISO-374-5:2016). Asimismo, se deberán lavar las manos tras el manejo de las mismas.

Si es posible, para poder controlar este periodo se etiquetarán las mercancías recibidas con la fecha de recepción.

En aquellos puestos de atención al público en los que no exista pantalla de protección, por ser material y técnicamente imposible su instalación y sean imprescindibles por razones del servicio y autorizado por el Comité de Seguridad y Salud, los trabajadores deberán disponer de protección respiratoria (mascarilla tipo FFP2 sin válvula de exhalación UNE-EN 149:2001+A1:2010) y de protección ocular ya sean gafas o pantalla facial (fabricados según norma UNE-EN 166:2002).

- **Bibliotecas.** Podrá procederse a la apertura de las bibliotecas, para las actividades de préstamo y devolución de obras, lectura en sala, así como para información bibliográfica y bibliotecaria. Además de las medidas generales establecidas en esta Instrucción técnica, se tomarán las siguientes:

➤ Medidas preventivas para los trabajadores.

- Los responsables de cada biblioteca deberán adoptar las medidas necesarias para cumplir las medidas de higiene y/o prevención para el personal
- Los trabajadores deberán tener permanentemente a su disposición dispensadores, preferiblemente automáticos, de geles hidroalcohólicos, y agua y jabón. Para las superficies de trabajo deberán disponer de bayetas que puedan humedecer en una solución de lejía 1:50 (20 ml de lejía comercial diluida en 1 l de agua)
- El personal deberá estar distribuido de forma que se garantice en todo momento y en todos los espacios de la biblioteca una distancia de seguridad interpersonal de aproximadamente de 2 metros entre los trabajadores. Cuando no pueda garantizarse esta distancia, los trabajadores deberán disponer mascarillas FFP2 homologadas

➤ Medidas preventivas para la reapertura al público. Antes de la reapertura al público de las bibliotecas, la Dirección del Centro deberá adoptar las siguientes medidas en relación con las instalaciones:

- Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones, mobiliario y equipos de trabajo.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

12 de 28

- En las zonas de acceso y en los puntos de contacto con el público, se ubicarán dispensadores, preferiblemente automáticos, de geles hidroalcohólicos
 - Instalación de pantallas protectoras, mamparas o paneles de protección cuando proceda en lugares donde no se pueda garantizar la distancia de seguridad.
 - Deberán fijarse marcas en el suelo para indicar a las personas que se dirijan a los puestos de atención al público dónde tienen que colocarse para respetar la distancia mínima de seguridad.
 - Cerrar, panelar, instalar balizas, acordonar o instalar otros elementos de división para impedir el acceso a los usuarios a las zonas no habilitadas para la circulación de los usuarios.
 - Clausurar los ordenadores de uso público, catálogos de acceso público en línea y otros catálogos, que sólo podrá utilizar el personal de la biblioteca.
 - Habilitar un espacio en la biblioteca para depositar, durante al menos catorce días, los documentos devueltos o manipulados y disponer de carros suficientes para su traslado.
 - El responsable de la biblioteca deberá organizar el trabajo de modo que se garantice que la manipulación de libros y otros materiales se realiza por el menor número de trabajadores posibles.
 - El responsable de la biblioteca establecerá una reducción del aforo al treinta por ciento para garantizar que se cumplen las medidas de distancia social
- Medidas de higiene y prevención. Además de todas aquellas medidas de carácter general que se enumeran en esta Instrucción Técnica el responsable de la biblioteca deberá:
- Organizar el trabajo de modo que se garantice que la manipulación de libros y otros materiales se realiza por el menor número de trabajadores posibles.
 - Reducirá del aforo al treinta por ciento para garantizar que se cumplen las medidas de distancia social.
 - Deberá asegurar que se adoptan las medidas de limpieza y desinfección adecuadas.
 - Se realizará una limpieza y desinfección de los puestos después de cada uso.
 - Durante esta limpieza, se portará mascarilla, guantes y bata guardapolvo. Una vez terminada la limpieza se realizará la higiene de manos durante al menos 40 segundos.
 - En cuanto a las normas de limpieza general se seguirán las mismas instrucciones que para el resto del Centro (limpieza de aseos, suelos, mobiliario, etc.).



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

13 de 28

- Los lugares de atención al público dispondrán de medidas de separación entre los trabajadores de la biblioteca y los usuarios.
- No se desinfectarán los libros ni las publicaciones en papel.
- En las zonas de acceso y en los puntos de contacto con el público, se ubicarán dispensadores, preferiblemente automáticos, de geles hidroalcohólicos
- Se podrá permitir el uso de los aseos a los usuarios siguiendo las normas generales de esta Instrucción Técnica.
- Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.

➤ Medidas de información.

- Se señalará la entrada con la prohibición expresa de que no pueden utilizar las dependencias de la biblioteca aquellas personas que presenten síntomas, estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por COVID-19 o se encuentren en cuarentena.
- En las dependencias de las bibliotecas se instalarán carteles y otros documentos informativos sobre las medidas higiénicas y sanitarias para el correcto uso de los servicios bibliotecarios.
- La información ofrecida deberá ser clara y exponerse en los lugares más visibles, como lugares de paso, mostradores y entrada de la biblioteca

➤ Préstamo domiciliario.

- Los usuarios podrán tomar obras en préstamo domiciliario, respetando siempre la distancia de seguridad durante el tiempo en el que permanezca en las instalaciones de la biblioteca.
- Las obras serán solicitadas por los usuarios y proporcionadas por el personal de la biblioteca.

➤ Devolución de obras.

- Se pondrán en cuarentena de las publicaciones devueltas
- Una vez consultadas, las obras (en papel u otros soportes) se depositarán en un lugar apartado y separadas entre sí durante al menos catorce días, de manera que pueda garantizarse que no estén infectadas cuando vuelvan a ser utilizadas.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

14 de 28

➤ Colecciones de libre acceso.

- Las colecciones en libre acceso permanecerán cerradas al público.
- Las obras podrán ser solicitadas por los usuarios (preferentemente mediante petición o reserva anticipada) y proporcionadas por el personal de la biblioteca.

➤ Consulta en sala.

- Sólo estará permitida, en los casos en que se considere necesaria a juicio del personal bibliotecario.
 - Esta consulta estará restringida a fondos antiguos, especiales, únicos o excluidos de préstamo domiciliario por otros motivos.
 - No estará permitido el estudio, sólo la consulta en sala de publicaciones y sólo en los casos en que se den las circunstancias contenidas en los dos puntos anteriores.
 - Será imprescindible la reducción del aforo de la sala de consulta al 30% para asegurar la distancia de seguridad
 - No se permitirá el uso de máquinas de autopréstamo ni devolución.
- **Laboratorios.** Podrá procederse a la apertura de los laboratorios para las labores de investigación que les son propias. En todo caso, se deberá garantizar una distancia física de seguridad de dos metros entre el personal del laboratorio.

Se deberá proveer al personal de los laboratorios del material de protección necesario para la realización de sus funciones.

Asimismo, el personal del laboratorio deberá desinfectar todo el material utilizado una vez finalizado su uso.

En todo caso, la apertura de los laboratorios deberá ceñirse al Plan de retorno a la Actividad Investigadora de la Universidad.

- **Emergencias.** En caso de emergencia, deberán utilizarse para la evacuación del edificio los recorridos y las salidas previstos para ello. Por ello se debe vigilar que las medidas que se tomen en función de esta instrucción técnica, no cierren o invadan los recorridos y salidas de emergencia.

5.3.2 Medidas colectivas.

- **Ventilación.** Se debe incrementar la ventilación natural programando la apertura de ventanas de 10 a 15 minutos cada dos o tres horas.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

15 de 28

Se tendrá especial cuidado en la limpieza y desinfección de los mecanismos de apertura de ventanas antes y después de su uso. En aquellos edificios con sistemas de climatización centralizada se aumentará la ventilación mecánica de los espacios de trabajo aumentando el volumen de renovación de aire en las instalaciones de aire primario, así como un aumento en la periodicidad de la limpieza de filtros. Las puertas deberán permanecer abiertas.

- **Humedad relativa.** Incremento de la humedad en los espacios de trabajo de aquellos edificios en los que resulte técnicamente posible. El intervalo óptimo de humedad se encuentra entre el 40-60%. Niveles inferiores o superiores a este intervalo puede aumentar el riesgo de exposición al virus.
- **Limpieza.** Limpieza reforzada y exhaustiva de los centros y los puestos de trabajo, así como en el interior de los vehículos y cualesquiera otros elementos utilizados en el desarrollo de la actividad laboral. Se deberá iniciar la limpieza con bayetas húmedas con agua y jabón y luego desinfectar utilizando diluciones de lejías comerciales, alcohol (al menos 70º) u otros virucidas autorizados (consultar lista del Ministerio de Sanidad).
 - Incremento de las medidas de higiene en relación con la práctica habitual, programando la desinfección periódica de espacios, equipos, mesas y vehículos de trabajo.
 - Intensificación de la higiene de las superficies de contacto frecuente (aseos, pomos de puertas, barandillas, botones de ascensores, interruptores de luz, etc.), asegurando su limpieza varias veces al día.
 - Verificación periódica a lo largo del día de la disponibilidad de los recursos necesarios para la higiene personal (jabón y papel para el secado de las manos)
- **Utilización de espacios comunes.**
 - **Ascensores.** Se recomienda no utilizar los ascensores.

En el caso de utilizar los ascensores, se deberá hacer un uso individual, por trayecto, con prioridad absoluta a personas con movilidad reducida. Se deberá procurar no tocar ninguna superficie del ascensor salvo el botón correspondiente a la planta deseada. Después de usar el ascensor se deberá hacer una correcta higiene de manos.

Para mantener la distancia de seguridad se deberá esperar la llegada del ascensor a 2m. de la puerta de los mismos. Se deberán colocar carteles en todas las puertas de los ascensores advirtiendo de estas medidas.
 - **Aseos.** Los aseos se usarán por una sola persona cada vez, salvo en aquellos supuestos de personas que necesiten asistencia, en cuyo caso también se permitirá el acceso de su acompañante.

Para poder acceder al aseo se deberá esperar a 2m. de la puerta de entrada.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

16 de 28

Deberá llevarse a cabo una correcta higiene de manos antes y después de usar los aseos. Teniendo en cuenta que hay nuevos datos sobre la existencia de genoma del virus en las heces, se debe recomendar que antes de tirar de la cadena debe cerrarse la tapa como sistema de control de aerosoles.

Si las características del aseo permiten la debida discreción e intimidad, las puertas de acceso al mismo deberán permanecer abiertas

Los aseos deben ser objeto de medidas de refuerzo en lo relativo a la limpieza y desinfección (al menos 6 veces al día según la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo).

Se recomienda la instalación de grifos automáticos con sensor y papel secamanos. En todos los aseos las papeleras estarán provistas, con bolsa de basura y de tapa accionadas por pedal en las que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser vaciadas de forma frecuente, y al menos una vez al día

En todos los aseos se colocará una infografía sobre cómo se debe proceder para una correcta higiene de manos.

➤ **Vestuarios.** Se deberá mantener en el interior de los mismos la medida de distanciamiento social de 2m. Si no fuera posible, el vestuario se utilizará por una sola persona de cada vez. Al salir del vestuario deje la puerta abierta para favorecer la ventilación.

Se deberán programar horarios de entrada y salida para facilitar el uso escalonado de los mismos. Si en el interior de los vestuarios no existieran aseos, se dotará al local con un dispensador, preferiblemente automático, de gel hidroalcohólico para una correcta higiene de manos y papeleras con bolsa de basura en la que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable (mascarillas, guantes, etc.). Dichas papeleras deberán ser vaciadas de forma frecuente, y al menos una vez al día. La papeleras tendrá tapa accionada por pedal para poder mantenerla cerrada cuando no se utilice.

➤ **Escaleras, pasillos y otras vías de circulación.** En aquellos edificios en los que exista más de una escalera para acceder a las plantas se dirigirán los flujos de forma que unas sean de subida y otras de bajada.

En edificios de planta cuadrada se establecerán medidas y se señalizará adecuadamente para que los pasillos sean recorridos en un solo sentido. Si el recorrido es en el mismo sentido, no deberá circularse en paralelo, sino en fila india dejando una distancia mínima de 2 metros. En aquellos pasillos o vías de circulación cuyas dimensiones lo permitan se circulará junto a la pared por el lado derecho, dejando nuestro lado izquierdo, para el sentido contrario de circulación.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

17 de 28

Donde no se pueda adoptar ninguna de las medidas anteriores, se establecerán pasos alternativos para evitar el cruce de personas, esto es, no podrá incorporarse un trabajador a un pasillo o vía de circulación sin haber salido de la misma el trabajador que en ese momento la esté usando.

➤ **Reprografía.** Limitar al máximo la impresión de documentos. Se utilizarán preferiblemente las fotocopiadoras locales. En cada fotocopiadora se colocará un gel hidroalcohólico y rollo de papel para que cada usuario proceda a la limpieza de superficies (tapas, botoneras, pantallas táctiles, etc.) antes y después de cada uso. Proceder a la correcta higiene de manos después de usar las fotocopiadoras.

➤ **Vehículos.** En los vehículos de la UPM podrán desplazarse dos personas por cada fila de asientos, siempre que utilicen mascarilla y respeten la máxima distancia posible entre los ocupantes. Siempre que sea posible, el conductor viajará sólo en su fila de asientos.

Se deben desinfectar antes y después de cada uso con diluciones que no dañen las superficies interiores como el **salpicadero, volante, palanca de cambios, freno de mano**, tallos de la columna de dirección como **intermitentes o limpiaparabrisas** y palancas de ajuste del asiento, apoyabrazos y cinturones de seguridad.

También tiradores exteriores e interiores de las puertas, botones de los elevadores y de los sistemas de info-entretenimiento y climatización, pantalla táctil.

Las alfombrillas deberán limpiarse con regularidad.

➤ **Cafeterías y comedores.** Permanecerán cerrados como medida preventiva.

También permanecerán cerradas las zonas habilitadas como comedor en las que existan microondas para calentar comida en táper o similar.

➤ **Zonas deportivas.** Permanecerán cerradas.

➤ **Máquinas de vending y fuentes de agua potable.** Permanecerán fuera de servicio. En aquellos Centros donde no esté acreditada la calidad del agua de suministro la Dirección deberá analizar el proporcionar agua embotellada con las debidas medidas higiénicas durante el reparto.

5.3.3 Medidas individuales.

➤ **Higiene personal.** Se debe tomar conciencia de la importancia trascendental de unas medidas correctas de higiene personal para evitar la propagación del COVID-19. Para ello se deberán tomar las siguientes medidas.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

18 de 28

- **Higiene de manos.** Se debe proceder al lavado frecuente de manos con agua y jabón especialmente después de toser o estornudar. Si no es posible por no tener un aseo cerca, utilizar gel hidroalcohólico. La correcta higiene de manos requiere un tiempo de entre 45 a 60 segundos.
- **Etiqueta respiratoria.**
 - **Al toser o estornudar** cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable, y deposítelo a continuación en una papeleras con tapa. Si no dispone de pañuelos emplee la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
 - Si se presentan síntomas respiratorios, **evitar el contacto cercano** (manteniendo la medida de distanciamiento social) con otras personas.
- **Llevar el pelo recogido** y no usar fulares, pañuelos, corbatas o ropa holgada. Así mismo se recomienda no usar anillos pulseras o relojes.
- **Objetos personales.** Los objetos personales (bolsos, carteras, etc.) no se deben dejar sobre las mesas. Es mejor depositarlos dentro de alguna cajonera. No usar percheros de uso común. Se recomienda dejarlos en el respaldo de la silla.

En los puestos de trabajo compartidos se recomienda dejar los abrigos u otras prendas junto con los objetos personales dentro de una bolsa de plástico cerrada en el entorno de seguridad del trabajador (< 2m).

- **Saludos y muestras de cortesía.** No realizar manifestaciones de educación o afecto que supongan contacto físico incluido darse la mano.
- **Equipos de trabajo.** Siempre que sea posible, **evite utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores** (teléfonos, grapadoras, bolígrafos, herramientas eléctricas o manuales, equipos de laboratorio, equipos electrónicos, etc.). En caso de que sea inevitable, desinfectelos antes de usarlo, o utilice guantes desechables. Si no es posible, lávese las manos inmediatamente después de haberlos usado o utilice gel hidroalcohólico. Aquellos equipos de trabajo que sean utilizados por varios trabajadores y tengan mucho uso se recomienda la colocación film transparente que cubra botoneras, teclados, etc. El film transparente será colocado por cada trabajador antes de cada uso y lo retirará al acabar. El film transparente deberá ser depositado en una papeleras con tapa como cualquier otro material desechable.
- **Equipos de protección individual.** Utilice los equipos de protección individual que la UPM ponga a disposición de los trabajadores en función de las características del puesto de trabajo. Los equipos de protección individual deben ser de asignación **personal**.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

19 de 28

En el caso de utilizar como equipo de protección respiratoria una mascarilla tipo FFP2 hay que advertir que la barba presenta serios problemas de adaptación del equipo al usuario, con la consiguiente pérdida de eficacia del equipo.

Los trabajadores deberán contar con un suministro suficiente de EPI's para atender posibles imprevistos en los que cambien las condiciones de exposición del puesto de trabajo.

- **Uniformes y ropa de trabajo.** En el caso de que se empleen uniformes o ropa de trabajo, se procederá al lavado y desinfección diaria de los mismos, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados. Dadas las circunstancias extraordinarias se recomienda el uso para todo el personal de bata guardapolvo. Para el personal que trabaja en el interior de los edificios sin un puesto definido como el personal de mantenimiento se recomienda la utilización de ropa de protección desechable tipo Tyvek.

5.4 MEDIDAS PREVENTIVAS EN DOCENCIA Y PRUEBAS DE EVALUACIÓN PRESENCIALES

En las circunstancias actuales se desconoce en qué condiciones tendrá que producirse el retorno a estas actividades.

La Universidad, en su momento, implantará las medidas preventivas necesarias de acuerdo a las instrucciones impartidas por las Autoridades Sanitarias y Académicas (Gobierno y Comunidad de Madrid) para el retorno seguro a estas actividades.

En todo caso, por defecto y como norma general, se deberán cumplir todas las medidas recogidas en esta Instrucción Técnica.

5.5 MEDIDAS PREVENTIVAS AL REGRESAR DEL TRABAJO.

5.5.1 Medidas al acceder a la vivienda.

En primer lugar, procure no tocar ninguna superficie de su vivienda.

- **Objetos personales.** Separar aquellos que no vaya a necesitar (cartera, llaves del domicilio o del coche, etc.) en una caja cerca de la puerta.
- **Ropa, calzado y otros.**
 - Quitarse los zapatos y dejarlos cerca de la puerta.
 - Separe en una bolsa **la ropa que haya usado**, sin sacudirla. Cíerrela, y no la saque hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente.
 - Los guantes y las mascarillas higiénicas o de otro tipo utilizadas para llegar al domicilio cuando se utilice el transporte público, deberán desecharse en una bolsa cerrada y ésta a su vez en otra bolsa que se cerrará depositándose en la basura doméstica.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

20 de 28

5.5.2 Medidas higiénicas

- **Ropa.** Si en su puesto de trabajo no puede habitualmente guardar la distancia de seguridad de 2m., utilice bata o guardapolvo. Si su ropa pudiera verse contaminada por visitantes o usuarios, no mezcle la ropa con la de su familia. Manténgala al menos tres días en una bolsa y/o lávela entre 60-90°C.
- **Objetos personales.** Desinfecte **otros objetos que haya podido manipular mientras estaba fuera** (móvil, gafas, llaves, etc.), use gasas o pañuelos desechables, y solución alcohólica o agua y jabón, así como cualquier superficie y/o objeto que haya podido tocar, como pomo de puertas, baldas, etc.
- **Higiene personal.** Dúchese o lávese las partes expuestas en la calle.

6. TRATAMIENTO DE CASOS. APARICIÓN DE SÍNTOMAS DURANTE LA JORNADA LABORAL

6.1. Medidas a adoptar por el trabajador.

- **Sintomatología.** Si un trabajador empezara a tener síntomas compatibles con la enfermedad, contactará de inmediato con el teléfono habilitado para ello por la Comunidad de Madrid (900 102 112) o su centro de salud y lo pondrá en conocimiento de la Dirección del Centro y, en su caso, del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Siempre que sea posible, el trabajador se colocará una mascarilla, debiendo abandonar, en todo caso, su puesto de trabajo hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario
- **Regreso al domicilio.** Al regresar al domicilio, además de adoptar las medidas preventivas indicadas en el punto 5.5, deberá informar a su familia, adoptar medidas de autoaislamiento y contactar con el teléfono de la Comunidad de Madrid para atención al COVID-19 (900 102 112) o con el médico de atención primaria de su centro de salud del que recibirán instrucciones de cómo actuar.

6.2. Medidas a adoptar por la Dirección

- **Limpieza y desinfección.** La Dirección del Centro tomará medidas de forma inmediata para reforzar la limpieza y desinfección del puesto de trabajo del trabajador afectado.
- **Manejo de contactos.** En primer lugar, determinará con la información facilitada por el trabajador afectado o por sus compañeros si se han mantenido las medidas de distanciamiento social durante la jornada laboral.
 - Contacto estrecho. Si el trabajador hubiera mantenido contacto estrecho con compañeros o trabajadores de empresas concurrentes, la Dirección lo comunicará al Servicio de Prevención y elaborará la relación de trabajadores que han mantenido contacto estrecho.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

21 de 28

La Dirección les ordenará que abandonen la actividad laboral, regresen a su domicilio para hacer cuarentena con autovigilancia de síntomas, hasta que se confirme el caso de su compañero afectado.

- Contacto casual. Si el trabajador hubiera mantenido el distanciamiento social de 2m. durante la jornada laboral. con el resto de sus compañeros, se considerará contacto casual. Mantendrán la actividad laboral con instrucciones para que le realice la autovigilancia de síntomas (tos, fiebre, dificultad respiratoria, pérdida de olfato o del gusto, diarrea o vómitos, lesiones variadas en la piel, etc.).

Tanto si se trata de contactos estrechos o como de contactos casuales, si en algún momento presentaran síntomas se pondrán en contacto con los servicios de salud para que les indiquen cómo actuar y lo deberán comunicar a su superior jerárquico y a la Dirección del Centro.



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

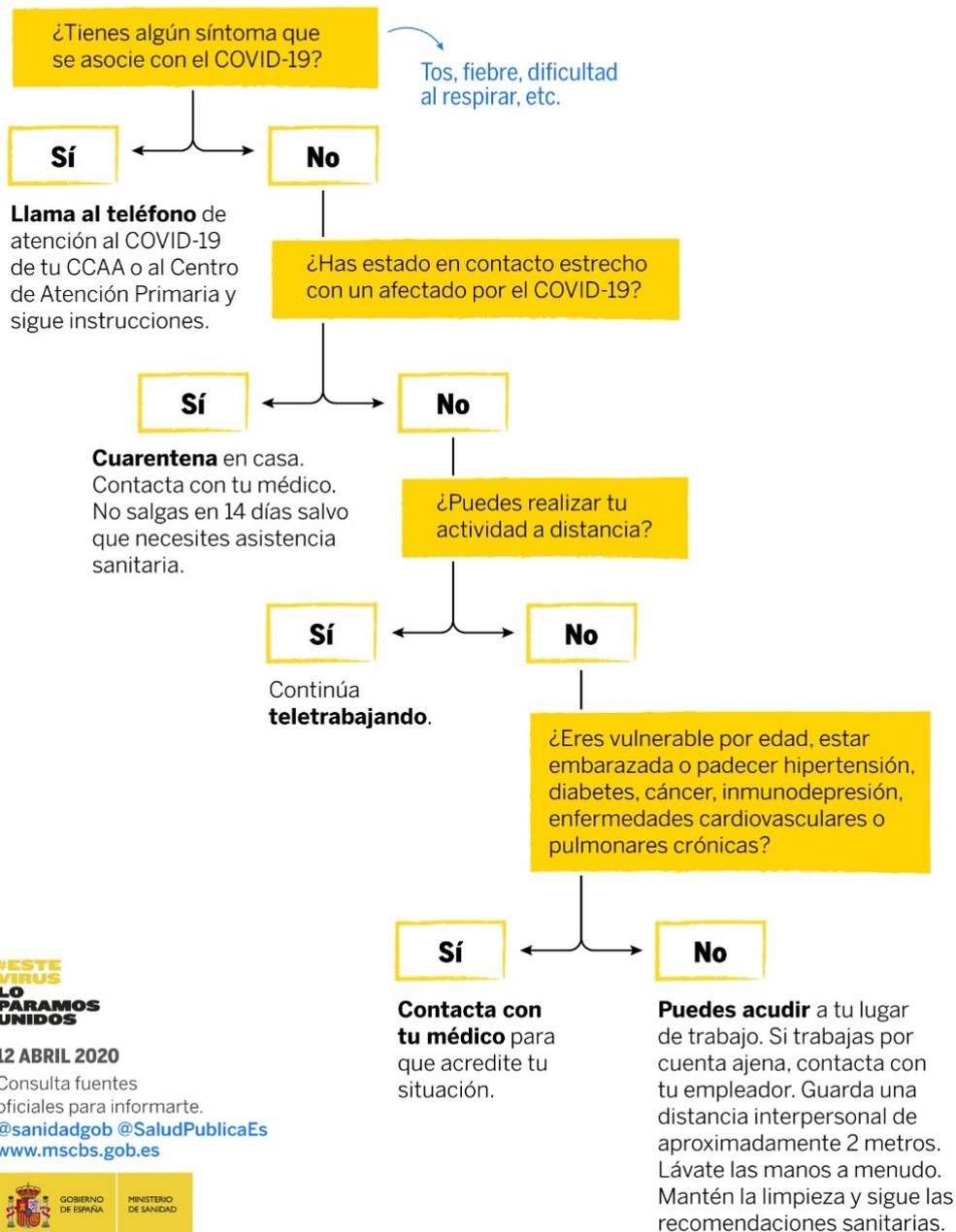
01

22 de 28

RECUERDE

CÓMO SABER SI PUEDO ACUDIR A MI LUGAR DE TRABAJO

En España seguimos en estado de alarma al menos hasta el 26 de abril. Podrán volver a su puesto los trabajadores de sectores no esenciales que suspendieron su labor con la entrada en vigor del permiso retribuido y que no pueden teletrabajar. Hostelería y restauración (excepto reparto a domicilio), locales de ocio y establecimientos minoristas indicados en el Real Decreto del Estado de Alarma siguen cerrados.



#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS

12 ABRIL 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte.

@sanidadgob @SaludPublicaEs

www.mschs.gob.es



MINISTERIO DE SANIDAD



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

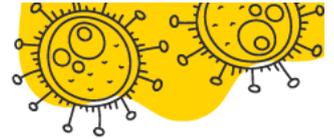
01

23 de 28

RECUERDE

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA UN DESPLAZAMIENTO SEGURO AL TRABAJO

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación 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 te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.



#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



SI SE DESPLAZA EN TRANSPORTE PÚBLICO



EVITE LAS HORAS PUNTA



CUIDE LA DISTANCIA DE 2m.



UTILICE MASCARILLA HIGIÉNICA



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL
PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

24 de 28

RECUERDE

EN EL CENTRO DE TRABAJO MANTENGA LA DISTANCIA



A LA ENTRADA Y A LA SALIDA



Y DURANTE EL RESTO DE LA JORNADA



SIGA TODAS LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS

EVITE TOCARSE LA BOCA, NARIZ Y OJOS / ETIQUETA RESPIRATORIA

HIGIENE DE MANOS FRECUENTE

VENTILACIÓN DEL LUGAR DE TRABAJO

LIMPIEZA REFORZADA DEL PUESTO



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL
PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

25 de 28

RECUERDE

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"

1



2



3



4



5



6



7



8





POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

26 de 28

RECUERDE

RETIRADA CORRECTA DE GUANTES



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante con la otra mano



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior



Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo



Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

27 de 28

RECUERDE

Uso correcto de mascarillas



Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aisláte en tu habitación



Mantener 2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes** de ponerla
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**
- Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta
- Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



POLITÉCNICA

SERVICIO DE PREVENCIÓN

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

11/05/2020

01

28 de 28

RECUERDE

Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

