



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

1 de 24

IT-PRL-01

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

RETORNO A LA ACTIVIDAD PRESENCIAL

Y

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



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

2 de 24

1. INTRODUCCIÓN

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 actualizarse en función de las directrices o instrucciones concretas dictadas por las Autoridades Sanitarias, debiendo contemplar, la implantación en el Centro de medidas organizativas, higiénicas y técnicas, por parte de la Dirección

2. OBJETO

El objeto de esta Instrucción Técnica es servir de directriz a las Direcciones de los Centros en relación a las medidas a implantar en los mismos para evitar los contagios y la propagación del virus SARS-CoV-2 (COVID19) y que el nivel de riesgo en los puestos de trabajo de la UPM sea similar al riesgo comunitario.

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 VULNERABLES AL COVID-19.

El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con

- Diabetes.
- Enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión.
- Enfermedad pulmonar crónica.
- Insuficiencia renal crónica.
- Enfermedad hepática crónica severa.
- Inmunodeficiencia.
- Cáncer en fase de tratamiento activo.
- Obesidad mórbida (Índice de masa corporal IMC>40).
- Embarazo.
- Personas mayores de 60 años.

En los Centros se deberán 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.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

3 de 24

5. MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA UPM.

El Comité de Seguridad y Salud de la UPM en función de la normativa vigente y las recomendaciones del Ministerio de Sanidad propone la adopción de las siguientes medidas preventivas organizativas y técnicas 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).

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

No deberán acudir a su puesto de trabajo:

- Las personas que estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por COVID-19.
- Las personas que se encuentren en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con COVID-19.
- Las personas que presenten síntomas compatibles con COVID-19 (tos, fiebre, dificultad al respirar, pérdida o disminución de olfato o del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolores de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos y diversas lesiones en la piel) deberán ponerse en contacto con el teléfono de atención de la Comunidad de Madrid (900102112) o con su médico de atención primaria.

5.1.1 **Personas vulnerables.** Según lo indicado en el punto 4, si es persona vulnerable para COVID-19, además, **no puede desarrollar su tarea en la modalidad de trabajo a distancia** y su tarea implica **atención al público** o mantener una distancia interpersonal **menor a 1,5 metros**, deberá comunicar esta circunstancia (no la causa) a la Dirección del Centro y contactar con el Servicio de Prevención (prevencion.riesgoslaborales@upm.es) para que evalúe el nivel de riesgo por exposición al SARS-Cov-2 de su puesto de trabajo e indique las medidas preventivas a adoptar.

En el caso de que el Nivel de Riesgo de su puesto de trabajo no pudiera reducirse al nivel de riesgo comunitario y pudiera implicar que no puede realizar dicha tarea, se le derivará al médico del trabajo, a quien presentará informes médicos específicos y actualizados de las enfermedades que lo hacen vulnerable. El médico del trabajo podrá proponer adaptación del puesto de trabajo, cambio de tarea, cambio de puesto o si fuera necesario, emitir informe para que quede acreditada la indicación de incapacidad temporal.

5.2 MEDIDAS PREVENTIVAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS.

5.2.1 En la situación actual es preferible utilizar el vehículo privado. En este caso, será obligatorio el uso de mascarilla cuando viajen juntas, al menos, dos personas que no convivan en el mismo domicilio.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

4 de 24

5.2.2 En los viajes en autobús, metro o tren será obligatorio el uso de mascarilla. Procure guardar la distancia interpersonal de seguridad con respecto a otros usuarios. Si le es posible, por flexibilidad horaria, evite aglomeraciones y desplazamientos en hora punta.

5.2.3 Si va al trabajo en bicicleta no será obligatorio el uso de mascarilla. Si se desplaza a pie deberá usar mascarilla siempre que no resulte posible mantener una distancia interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5m.

5.3 MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL CENTRO DE TRABAJO.

La distancia interpersonal de seguridad, la utilización de mascarilla y una frecuente y correcta higiene de manos se han mostrado como las medidas más eficaces para prevenir la propagación del COVID-19. La distancia interpersonal de seguridad será tan grande como el lugar de trabajo y la actividad lo permitan y, en ningún caso, inferior a 1,5m.

Las medidas que se exponen a continuación, incluido el reforzamiento de las medidas de limpieza y desinfección, inciden en la importancia de mantener la distancia interpersonal de seguridad 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.** 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.
- **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, una será la puerta de entrada y otra será la de salida, clausurando el resto.

Queda prohibida la entrada a cualquier persona que presente síntomas compatibles con la COVID-19. Se informará de ello mediante carteles instalados junto a acceso a los edificios.

Para acceder a los edificios de la UPM será obligatorio el uso de mascarilla higiénica, quirúrgica o autofiltrante FFP2 sin válvula de exhalación (o equivalente). Cualquier otro tipo de mascarilla deberá sustituirse por alguna de las mencionadas anteriormente.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

5 de 24

Antes de acceder a los edificios de la UPM se deberá proceder a una desinfección de manos. Para ello se instalará un dispensador de gel hidroalcohólico, preferiblemente automático, en la entrada.

- **Información.** La UPM proporcionará información actualizada sobre el COVID-19 a toda la Comunidad Universitaria, trabajadores de empresas concurrentes y público en general, al menos, por los siguientes medios:
 - Correo electrónico.
 - Páginas web del Centro y de la UPM.
 - Cartelería (Información general, prácticas de higiene, ascensores, aseos, etc.).
- **Flexibilización de jornada y horarios.** Para garantizar la medida de distancia interpersonal de seguridad las direcciones de los Centros deberán adoptar las siguientes medidas.
 - Potenciar el teletrabajo.
 - Turnos de trabajo para la actividad presencial.
 - Horario escalonado en la entrada y salida.
- **Control horario.**
 - Se habilitará el fichaje a través del ordenador de forma preferente.
 - Se fichará con tarjeta sin contacto. Se recomienda higienizar la tarjeta tras el fichaje.
- **Salas de reuniones y salones de actos.** Se priorizarán las reuniones de trabajo mediante sistemas de videoconferencia. En aquellas en las que sea imprescindible la presencia de los participantes, se adoptarán las siguientes medidas:
 - Limitación de aforo (se marcarán los asientos o butacas que no se deban utilizar).
 - Uso obligatorio de mascarilla.
 - Cartel de uso obligatorio de mascarilla junto a la puerta de entrada.
 - Dispensador de gel hidroalcohólico a la entrada.
 - Cartel de higiene de manos junto al dispensador.
 - Ventilación. Se ventilará al menos 10 minutos antes de iniciar la reunión y 5 o 10 minutos cada 2 horas.
 - Limpieza y desinfección de superficies (mesas, brazos de asientos o butacas, botoneras de micrófonos, mandos a distancia de proyectores, etc.) después de la reunión.
- **Espacios de trabajo en general** Para minimizar el riesgo de contagio en los espacios de trabajo compartidos, las Direcciones de los Centros deberán adoptar las siguientes medidas:



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

6 de 24

- Alejamiento de los puestos de trabajo para garantizar la distancia de seguridad de 1,5 m.
- Instalación de mamparas separadoras entre puestos donde no sea posible el alejamiento.
- Uso obligatorio de mascarilla.
- Cartel de uso obligatorio de mascarilla junto a la puerta de entrada.
- Geles hidroalcohólicos a la entrada de espacios de trabajo compartidos.
- Cartel de higiene de manos junto al dispensador de gel hidroalcohólico.
- Ventilación. Establecimiento de pautas de ventilación (5 o 10 minutos cada dos horas).
- Limpieza y desinfección tras cada uso de lugares de trabajo compartidos o a turnos.
- Carteles de prácticas higiénicas en todos los espacios ocupados.
- **Espacios de trabajo con atención al público** Para minimizar el riesgo de contagio en los espacios de trabajo con atención al público las Direcciones de los Centros deberán adoptar las siguientes medidas:
 - Instalación de mampara transparente garantizando la distancia de seguridad de 1m. entre usuario y trabajador.
 - Separación entre puestos de atención al público para garantizar la distancia interpersonal de seguridad.
 - Uso obligatorio de mascarilla por parte del trabajador.
 - Dispensador de gel hidroalcohólico para los puestos de trabajo con atención al público.
 - Dispensador de guantes a disposición del trabajador, por si desea utilizarlos.
 - Limitar el aforo para garantizar la distancia de seguridad de 1,5 m entre usuarios.
 - Uso obligatorio de mascarilla por parte del usuario.
 - Cartel de uso obligatorio de mascarilla junto a la puerta de entrada.
 - Colocación junto a la puerta de entrada un cartel de uso obligatorio de mascarilla.
 - Dispensador de gel hidroalcohólico a la entrada de las zonas de permanencia de público.
 - Colocación junto al dispensador de un cartel de higiene de manos.
 - Colocación en la zona de espera del cartel sobre prácticas higiénicas.
 - Señalización de los puntos de espera.
 - Establecimiento de pautas de ventilación. 10 minutos al iniciar la jornada y 5 o 10 minutos cada dos horas.
 - Limpieza y desinfección tras cada uso de lugares de trabajo compartidos o a turnos y de los usuarios.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

7 de 24

- Limpieza y desinfección de mamparas por ambas caras.

• Despachos.

- Con carácter general las actividades de despacho se harán en la modalidad de trabajo a distancia.
- El acceso y uso de despachos requerirá comunicación previa a la Dirección del Centro.
- Todas las actividades de atención en despacho se harán con cita previa y con las medidas de seguridad descritas en esta IT.
- El trabajo en despachos se hará en turnos de cuatro horas. Las franjas horarias serán de 9:00 a 13:30 en horario de mañana y de 15:30 a 20:00. Fuera de estas franjas horarias deberá ser justificado.
- En el interior de los despachos se observarán las normas de seguridad e higiene vigentes en el resto de instalaciones del Centro (distancia de seguridad, uso obligatorio de mascarillas, etc.)
- En aquellos despachos en los que no se pueda garantizar la distancia interpersonal de seguridad de 1,5m se debe prever el uso de los mismos de forma alterna o adoptar medidas de protección colectiva. Deberá establecerse un procedimiento no soportado en papel para organizar los turnos de uso de estos espacios.
- Todos los despachos contarán con una ventilación adecuada en el contexto COVID-19.
- En los despachos compartidos deberá haber gel hidroalcohólico, líquido desinfectante y papel para la limpieza y desinfección de equipos de trabajo.
- Todo el material, útiles y equipos de trabajo deberán ser de uso personal.
- Una vez finalizada la jornada, las superficies deben quedar expeditas para facilitar su limpieza.
- En caso de manejo de fómites de origen externo (documentos, exámenes, manuales, pendrives, etc.), se recomienda extremar las medidas de higiene establecidas en esta IT.
- Acceso de visitas / alumnos para tutorías.
 - No se permitirán visitas si no se puede garantizar la distancia interpersonal de seguridad. La visita, deberá estar previamente autorizada por el Director del Centro.
 - Si no se puede garantizar la distancia interpersonal de seguridad:
 - El receptor de la visita, debe haber reservado una sala en la que pueda recibir la misma con las debidas garantías para mantener la distancia interpersonal de seguridad, ventilación, etc.
 - Tanto el receptor de la visita, como ésta, deberán llevar mascarilla de protección en todo momento.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

8 de 24

- El receptor de la visita deberá garantizar la limpieza y desinfección de las superficies con las que pueda haber entrado en contacto la visita, (incluso de la sala reservada) tanto antes como después.
- **Recepción de paquetes, correo y mercancías.**
 - Queda prohibida la recepción de pedidos de carácter privado.
 - Los Centros deben establecer una zona de cuarentena para los pedidos.
 - Se etiquetarán los paquetes con la fecha de recepción.
 - Siempre que sea posible, se evitará tocar los paquetes hasta que haya finalizado el periodo de cuarentena.
 - El personal que se ocupa de la recepción de los pedidos utilizará, además de la mascarilla, guantes de protección EN-ISO-364-5:2016
 - Los tiempos de cuarentena, en función del material de embalaje son:
 - Cartón: 24 horas
 - Acero inoxidable: 2 a 4 días
 - Plástico: 3 a 4 días
 - Papel: 3 horas
 - Paquetería o correo urgente
 - Los paquetes o notificaciones urgentes se desinfectarán, siempre que no dañe su integridad, con solución preparada para ello, antes de ser entregada a su destinatario.
 - Si no es posible, se manipulará con guantes, indicándole al destinatario que no ha podido ser desinfectado para que decida qué tratamiento debe aplicarle.
 - Tras la manipulación, tanto el que ha recibido el paquete, como el destinatario, se deberán lavar las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica, tras quitarse el guante.
- **Bibliotecas.** Desde su apertura prestarán los servicios de préstamo y devolución de obras, lectura en sala, información bibliográfica y bibliotecaria y préstamo interbibliotecario, así como el resto de actividades ordinarias propias del servicio bibliotecario, sin que en la ocupación de salas puedan superar el setenta y cinco por ciento de su capacidad o aforo máximo permitido.
 - En los puestos de atención al público se seguirán las medidas indicadas para este tipo de puestos.
 - Deberá garantizarse en todo momento el mantenimiento de la distancia interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5 metros, siendo obligatoria la utilización de mascarilla.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

9 de 24

- Podrá hacerse uso de los medios tecnológicos de las bibliotecas destinados para el uso público, así como de catálogos de acceso público en línea, catálogos en fichas de la biblioteca o publicaciones electrónicas. Después de usar estos medios se deberá proceder a una correcta higiene de manos. Se deberá colocar cartelera informando sobre la obligatoriedad de adoptar estas medidas higiénicas
- Los materiales que hayan sido prestados deberán quedar aislados durante un período mínimo de tres días antes de poder ser utilizados de nuevo.
- **Laboratorios.** Podrá procederse a la apertura de los laboratorios para actividades docentes y de investigación que les son propias siempre que se garantice la distancia interpersonal de seguridad de 1,5m. entre trabajadores, entre trabajadores y alumnos y entre alumnos. Para ello los Departamentos deberán adoptar las siguientes medidas:
 - Determinación del aforo máximo del laboratorio que garantice la distancia de seguridad.
 - Limitación de alumnos por grupo de prácticas para no exceder el aforo máximo.
 - Uso obligatorio de mascarilla por parte del personal y de los alumnos.
 - Cartel a la entrada del laboratorio sobre uso obligatorio de mascarilla.
 - Dispensador de gel hidroalcohólico a la entrada del laboratorio.
 - Cartel sobre higiene de manos junto al dispensador.
 - Uno o varios carteles sobre prácticas higiénicas en el interior del laboratorio (según su tamaño).
 - Mascarilla FFP2 (o equivalente) y protección ocular mediante pantalla facial para trabajadores y alumnos si no se puede mantener distancia interpersonal de seguridad de 1,5m. durante la realización de las prácticas.
 - Utilización obligatoria de bata o guardapolvo.
 - Desinfección por parte de los alumnos de todo el material utilizado al terminar las prácticas
 - Colocación de infografías sobre buenas prácticas de trabajo en grupo.
 - Acceso de alumnos TFG / TFM y doctorandos.
 - El alumno debe contar con la autorización expresa del Director del Centro.
 - El alumno deberá tener la supervisión permanente de su tutor o cotutores del proyecto.
 - La solicitud de acceso para el alumno la debe realizar el tutor o director.
 - Únicamente se permite el acceso a las dependencias para realizar el trabajo experimental.
 - Cuando se realicen trabajos en condiciones de aislamiento, el tutor o director deberá adoptar un procedimiento para la comprobación periódica (como máximo cada 2 horas) de que los trabajos se desarrollan con normalidad.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

10 de 24

- Se seguirán las indicaciones de esta IT al respecto de los laboratorios y otras recomendaciones para evitar el contagio al SARS-CoV-2 (COVID-19).
- **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 (5 o 10 minutos cada dos horas). Se tendrá especial cuidado en la limpieza y desinfección de los mecanismos de apertura de ventanas antes y después de su uso

En sistemas de climatización centralizada se recomienda:

- Caudal mínimo de aire de renovación de 12,5 litros por segundo y ocupante.
- Si se dispone de unidades de tratamiento con recirculación, cerrar compuertas.
- Si se dispone de "freecooling" pasar a modo 100% aire exterior.
- **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 pueden aumentar el riesgo de exposición al virus.
- **Limpieza y desinfección.** 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.
 - Utilización de soluciones desinfectantes (dilución 1:50 de lejías comerciales, alcohol al 70º, otros virucidas autorizados)
 - Incremento de las medidas de limpieza y desinfección periódica de equipos, mesas, vehículos.
 - Desinfección de puntos críticos (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.
 - Uso individual por trayecto.
 - Prioridad personas con limitaciones de movilidad.
 - Cartel junto a todas las puertas sobre uso de ascensores.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

11 de 24

➤ **Aseos.**

- Uso individual de aseos.
- Uso permitido del acompañante para personas que necesiten asistencia.
- Cartel de uso de aseos a la entrada.
- Cartel de higiene de manos en el interior.
- Cartel descarga de cisterna en las cabinas.
- Disponibilidad de jabón.
- Papelera con tapa accionada por pedal con bolsa de basura.
- Recomendación de instalación de grifos automáticos.
- Recomendación de rollo de papel secamanos en lugar de secamanos eléctrico.
- Refuerzo de limpieza y desinfección, garantizando siempre su estado de salubridad.

➤ **Vestuarios.**

- El uso de vestuarios se hará preferentemente de forma individual.
- Espacios mayores de 4m². Se determinará el aforo máximo.
- Uso escalonado. Mantenimiento de la distancia de seguridad.
- Cartel junto a la entrada de medidas preventivas en el uso de vestuarios.
- Uso obligatorio de mascarilla durante el cambio de ropa.
- En vestuarios sin instalaciones de aseo integrado, dispensador de gel hidroalcohólico a la entrada.
- Cartel de higiene de manos junto al dispensador.
- Papelera con tapa accionada por pedal, con bolsa de basura.
- Refuerzo de limpieza y desinfección, garantizando su estado de salubridad.

➤ **Pasillos, escaleras y otras vías de circulación.**

- Uso obligatorio de mascarilla en zonas comunes.
- Se deben organizar y señalizar los flujos de personas para evitar cruces.
- En edificios de planta cuadrada convertir y señalizar los pasillos en vías de circulación de sentido único.
- En edificios de planta cuadrada con más dos o más escaleras convertir y señalizar una escalera como sólo bajada y convertir y señalizar otra como sólo subida.
- En caso de pasillos de doble sentido se circulará por el lado derecho del sentido de la marcha.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

12 de 24

- En caso de pasillos de doble sentido estrechos tendrá preferencia la persona que ya esté dentro.
- En caso de concurrencia en pasillos estrechos se debe esperar a que salga a la persona que ya esté dentro.
- En caso de escaleras de subida y bajada se bajará por el lado interior y se subirá por el lado exterior.
- En caso de concurrencia en un tramo de escalera tendrá preferencia la persona que baja.
- En caso de concurrencia, la persona que sube esperará en un rincón del rellano.

➤ **Reprografía.**

- Limitar al máximo la impresión de documentos.
- Utilizar fotocopiadoras e impresoras locales.
- Gel hidroalcohólico y rollo de papel junto a cada fotocopiadora.
- Desinfección de superficies antes y después de cada uso.
- Proceder a la correcta higiene de manos después del uso de fotocopiadoras.

➤ **Vehículos.**

- Uso de mascarilla FFP2 por el conductor.
- Uso de mascarilla higiénica o quirúrgica por el resto de ocupantes.
- Desinfección después de cada servicio:
 - Cinturones de seguridad y elementos de anclaje de los asientos utilizados.
 - Mecanismos exteriores e interiores de apertura de puertas traseras.
 - Botoneras de los elevallunas.
 - Reposabrazos
 - Asideros.
- Desinfección al inicio y al término de cada turno
 - Salpicadero.
 - Volante.
 - Palanca de cambios.
 - Freno de mano.
 - Elementos de ajuste de los asientos.
 - Mecanismos de apertura interiores y exteriores de la puerta del conductor.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

13 de 24

- Botoneras de los elevadores del conductor,
- Tallos de la columna de dirección (intermitentes, limpiaparabrisas, luces, etc.).
- **Cafeterías y comedores.** Las cafeterías y las zonas habilitadas por la UPM como comedor, así como las demás existentes dotadas con microondas para calentar comida en táper o similar, permanecerán cerradas, hasta que no se establezca un protocolo adecuado de uso. No se permite comer en el interior de los centros.
- **Zonas deportivas.** Permanecerán cerradas.
- **Máquinas de “vending”.** Junto a cada máquina o grupo de máquinas de vending se instalará:
 - Un dispensador de gel hidroalcohólico.
 - Cartel de higiene de manos junto al dispensador.
 - Cartel de medidas de prevención en el uso de máquinas de “vending”.
 - Papel de papelera con tapa accionada por pedal.
 - Pago con tarjeta sin contacto. Si no es posible indicación de pago con importe exacto o sin devolución de cambio.
- **Fuentes de agua potable.** Las fuentes de agua potable permanecerán clausuradas salvo aquellas cuyo método de accionamiento y dispensación del agua garantice el no contagio.

Medidas individuales.

- **Higiene personal.**
 - **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 papelera 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 distancia interpersonal de seguridad 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.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

14 de 24

- **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.**

- Evite utilizar equipos de trabajo y dispositivos de otros trabajadores (teléfonos, grapadoras, bolígrafos, herramientas eléctricas o manuales, equipos de laboratorio, equipos electrónicos, etc.).
- Si comparte equipos de trabajo desinfectelos antes y después de usarlos.
- Cubra botoneras y teclados con papel film transparente y retírelo al terminar su turno.

- **Equipos de protección individual.**

- Utilice los equipos de protección individual que la UPM ponga a su disposición.
- Los equipos de protección individual deben ser de asignación personal.
- La barba dificulta la adaptación y disminuye la protección respiratoria una mascarilla tipo FFP2.
- Los trabajadores deberán contar con un suministro suficiente de EPI's.

- **Uniformes y Ropa de trabajo.**

- Los uniformes y ropa de trabajo se deben lavar y desinfectar regularmente por el método habitual.
- Los uniformes de trabajo de centros deportivos se deben lavar y desinfectar diariamente de forma mecánica en ciclos de lavado a más de 60°.
- Dadas las circunstancias extraordinarias se recomienda el uso para todo el personal de bata guardapolvo.

5.4 MEDIDAS PREVENTIVAS EN DOCENCIA Y PRUEBAS DE EVALUACIÓN PRESENCIALES

La UPM, con la participación de toda la Comunidad Universitaria aprobará y hará público un Plan de Actuación que atienda a la necesaria adecuación para dicho curso de las condiciones de desarrollo de la actividad docente, de estudio e investigadora a las exigencias de la crisis sanitaria, en el que se garantice el mantenimiento de una distancia interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5 metros, así como el debido control para evitar aglomeraciones. En los casos en que no sea posible mantener dicha distancia interpersonal en los espacios formales de aprendizaje será obligatorio el uso de mascarilla.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

15 de 24

5.5 MEDIDAS PREVENTIVAS AL REGRESAR DEL TRABAJO.

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

- **Objetos personales.** Separe aquellos que no vaya a necesitar (cartera, llaves del domicilio o del coche, etc.) en una caja cerca de la puerta. 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.
- **Ropa, calzado y otros.**
 - Quítese los zapatos y dejarlos cerca de la puerta.
 - Separe en una bolsa **la ropa que haya usado**, sin sacudirla. Ciérrela, y no la saque hasta volver a usarla para salir o hasta que haya sido lavada por el procedimiento habitual.
 - 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.
- **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 centro de salud correspondiente y, en su caso, con el Servicio de Prevención de riesgos laborales. 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, deberá utilizar mascarilla en todo momento, y evitar al máximo las interacciones sociales. Una vez en el domicilio, si existen convivientes, deberá evitar el contacto con los mismos y, si es posible, usar una habitación de forma exclusiva hasta recibir instrucciones de los servicios de Salud.

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.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

16 de 24

- **Manejo de contactos.** Para garantizar la trazabilidad de los contactos, 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.

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

➤ Contacto casual. Si el trabajador hubiera mantenido la distancia interpersonal de seguridad de 2m. durante la jornada laboral. con el resto de sus compañeros, se considerará contacto casual. Mantendrá la actividad laboral con instrucciones para que 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 como de contactos casuales, si en algún momento presentaran síntomas se pondrá en contacto con los servicios de salud para que le indiquen cómo actuar y lo deberá comunicar a su superior jerárquico y a la Dirección del Centro.

7. RESPONSABILIDADES

7.1. Comité de Seguridad y Salud.

- Participa en la elaboración, aprobación, puesta en práctica y evaluación de la presente Instrucción Técnica y de sus posibles modificaciones.
- Proponer a la UPM las modificaciones de esta Instrucción Técnica para la mejora de las condiciones de trabajo o la corrección de deficiencias existentes.

7.2. Delegados de Prevención.

- Promover y fomentar la colaboración de los trabajadores en la ejecución de las medidas preventivas recogidas en esta Instrucción Técnica.
- Velar por el cumplimiento por parte de la Dirección de cada uno de los Centros de las medidas preventivas propuestas en esta Instrucción Técnica.
- Recabar del empresario la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

17 de 24

7.3. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales:

- Difusión de la presente Instrucción Técnica y la revisión de la misma, en función de la evolución de la pandemia y los avances científicos, así como las recomendaciones específicas de las autoridades competentes.
- Coordinación con otros Servicios para la implantación de las medidas preventivas establecidas.
- Valoración del riesgo de exposición de los trabajadores.
- Elaboración de protocolos de actuación específicos para las distintas tareas o actividades que se desarrollan en la Universidad.
- Formación a los trabajadores.
- Asesoramiento a los Responsables para la puesta en marcha de las medidas de prevención en su ámbito de competencias.
- Asesoramiento a los trabajadores y trabajadoras sobre buenas prácticas en el desarrollo de las tareas que realicen.

7.4. Decano de Facultad o Directores de Escuela, de Centro de Investigación, Instituto Universitario y de Departamento:

- Establecimiento de los mecanismos necesarios para difundir entre las personas a su cargo las acciones planificadas, así como velar por su cumplimiento.
- Puesta en marcha de las medidas organizativas para asegurar la distancia de seguridad interpersonal y evitar la coincidencia de personas entre los trabajadores a su cargo
- Entrega a los trabajadores y, seguimiento de necesidades, de los equipos de protección.
- Supervisión de la instalación de la cartelería y la señalización en los espacios asignados a su Servicio o Departamento.

7.5. Corresponde a todos los trabajadores y trabajadoras y a los estudiantes

- Velar por su propia seguridad y por la del resto de la comunidad universitaria cumpliendo con las medidas establecidas en la presente Instrucción, así como con las normas específicas o buenas prácticas que se desarrollen por parte de los Responsables administrativos o académicos o por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- En este sentido deberán cumplir con las medidas de higiene señaladas.



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

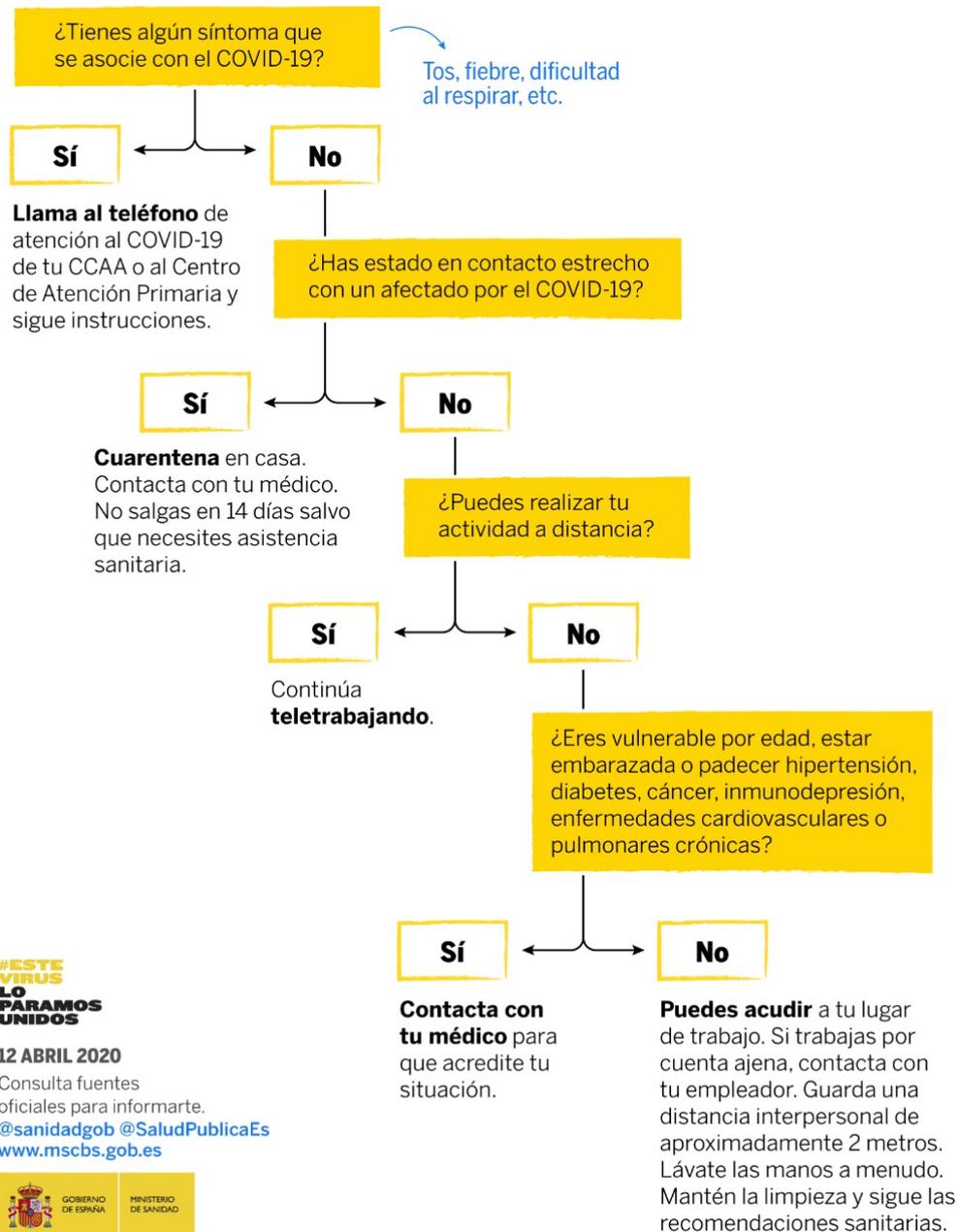
03

18 de 24

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](https://twitter.com/sanidadgob) [@SaludPublicaEs](https://twitter.com/SaludPublicaEs)
www.msbs.gob.es





POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

19 de 24

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

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

20 de 24

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



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

21 de 24

LIMPIEZA REFORZADA DEL PUESTO

RECUERDE

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''

1



2



3



4



5



6



7



8





POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

22 de 24

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

FUENTE: OSAKIDETZA



POLITÉCNICA

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

23 de 24

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

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

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

REFERENCIA

FECHA

REVISIÓN

PÁGINA

IT-PRL-01

29/06/2020

03

24 de 24

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**

