

**UNIDAD DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES**

**UNIDAD DE FORMACIÓN DE PERSONAL
DE ADMINISTRACIÓN Y SERVICIOS**

GERENCIA DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE



***FORMACIÓN PREVENTIVA BÁSICA EN EL
ESCENARIO LABORAL GENERADO POR LA
POSIBLE EXPOSICIÓN AL CONTAGIO POR
CORONAVIRUS (SARS-COV-2)***

MAYO 2020

INDICE DE MATERIAS

1. ¿Qué es el COVID-19? -----	Pág. 1
2. Mecanismo de transmisión-----	Pág. 1
3. Sintomatología -----	Pág. 1
4. Definición de caso -----	Pág. 2
5. ¿Qué hacer si comienza con síntomas? ¿Y si está dentro de los grupos considerados como vulnerables? -	Pág. 3
6. Etiqueta respiratoria -----	Pág. 4
7. Lavado de manos -----	Pág. 4
8. Uso adecuado de guantes -----	Pág. 5
9. Uso adecuado de mascarillas -----	Pág. 7
10. Buenas prácticas en el entorno laboral frente a la exposición al SARS-CoV-2 -----	Pág.18

1.- ¿Qué es el Covid-19?

Los coronavirus son virus comunes en muchas especies de animales como camellos, vacas, gatos y murciélagos. En raras ocasiones pueden infectar a las personas y luego propagarse entre ellas. El *MERS*, el *SARS* y el *COVID-19*, nombre oficial del que está causando el brote actual de la enfermedad por coronavirus, pertenecen a esta familia de virus.

Este nuevo virus causa una enfermedad respiratoria potencialmente grave y se descubrió por primera vez en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.

2.- Mecanismo de transmisión

El virus se está propagando de persona a persona por contacto directo con gotas respiratorias de personas infectadas transmitidas directamente o mediante manos o fómites en contacto con las mucosas del receptor.

El *SARS-CoV-2* se detecta hasta tres horas en aerosoles, hasta cuatro en cobre, hasta 24 en cartón y hasta dos o tres días acero inoxidable. Según informe del CSIC puede permanecer activo en el aire más de 3 horas.

También se ha encontrado en la sangre y en las heces. Aunque no se conoce el peso que puedan tener estas vías en la transmisión.

No se conoce con seguridad el grado de contagiosidad en cada etapa de la enfermedad. Se ha detectado carga viral en muestras nasales en la fase pre sintomática y en pacientes asintomáticos, aunque la etapa más contagiosa parece ser la inicial tras los primeros síntomas, con una disminución progresiva en los casos de evolución favorable.

3.- Sintomatología

El período de incubación más habitual está entre 4-6 días, aunque podría llegar hasta los 14 días, tiempo utilizado como margen de seguridad en las cuarentenas. La mediana de edad de los pacientes está entre 47 y 56 años, con predominio de varones.

El *COVID-19* se manifiesta como una infección respiratoria aguda, aunque se conocen casos asintomáticos o apenas sintomáticos.

Los síntomas más comunes de mayor a menor frecuencia son:

- Fiebre
- Tos seca
- Astenia

- Anosmia (pérdida de olfato)
- Ageusia (alteración del gusto)
- Expectoración
- Disnea
- Dolor de garganta
- Cefalea
- Mialgia o artralgia
- Escalofríos
- Náuseas o vómitos
- Mareos
- Congestión nasal
- Diarrea
- Hemoptisis
- Congestión conjuntival

4.- Definición de caso

El objetivo de la vigilancia en la etapa de transición es la detección precoz de cualquier caso que pueda tener infección activa y que, por tanto, pueda transmitir la enfermedad.

Se considera **caso sospechoso** de infección por *SARS-CoV-2* a cualquier persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas atípicos como la odinofagia, anosmia, ageusia, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por *SARS-CoV-2* según criterio clínico.

Clasificación de los casos:

- **Caso sospechoso**: caso que cumple criterio clínico de caso sospechoso hasta obtener el resultado de la PCR.
- **Caso confirmado con infección activa**:
 - **Caso con o sin clínica y PCR** (u otra técnica de diagnóstico molecular que se considere adecuada), **positiva**.
 - **Casos que cumple criterio clínico, con PCR negativa y resultado positivo a IgM por serología** (no por test rápidos).

Los casos de infección respiratoria aguda grave con criterio clínico y radiológico compatible con *COVID-19* con resultados de PCR negativos o los casos sospechosos con PCR no concluyente, se considerarán casos probables. Los casos sospechosos con PCR

negativa e IgM también negativa, si esta prueba se ha realizado, en los que no hay una alta sospecha clínica, se considerarán descartados.

5.- ¿Qué hacer si comienza con síntomas? ¿Y si está dentro de los grupos considerados como vulnerables?

Si comienza con sintomatología compatible con COVID-19 estando en su domicilio, **no debe acudir a su puesto de trabajo.**

Lo primero que debe hacer es auto-aislarse, en una habitación de uso individual con ventana, con la puerta cerrada y si existe la posibilidad con baño de uso individual. Si esto no fuese posible debe mantener la distancia de seguridad de 2 metros con sus convivientes y extremar las medidas de higiene.

Es importante mantenerse comunicado y tener a su disposición un teléfono para poder comunicar las necesidades que vayan surgiendo.

Si tiene sensación de ahogo o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma, debe llamar al 112. En caso contrario, si los síntomas son leves, se pondrá en contacto con su centro de salud, donde su médico de atención primaria seguirá su caso telefónicamente. También está a su disposición el teléfono de información sobre el coronavirus de cada comunidad autónoma (en el caso de Madrid es el 900102112).

Informe a su responsable inmediato de su situación y a sus convivientes de que deben realizar una cuarentena de 14 días, vigilando su temperatura y la aparición de síntomas.

Usted debe permanecer en aislamiento 14 días o el tiempo que le indique su médico de atención primaria.

Si comenzase con síntomas en el trabajo es importante que permanezca en su puesto, sin deambular por el centro, manteniendo la distancia de seguridad con sus compañeros, y avise telefónicamente a su responsable inmediato, que le proporcionará una mascarilla quirúrgica para que pueda retornar de forma segura a su domicilio.

Repita los pasos anteriormente reseñados y póngase en contacto con el Servicio de Medicina del Trabajo a través del correo electrónico sermed@ucm.es.

En el caso de los trabajadores que han mantenido un contacto estrecho (es decir, han estado a menos de dos metros durante al menos 15 minutos) o aquellos que conviven con un paciente de COVID-19 sintomático, deben permanecer en sus casas y ponerse en contacto con sus médicos de atención primaria, que les orientarán en el camino a seguir. Esta situación también ha de ser puesta en conocimiento de sus superiores.

Por último, las Autoridades Sanitarias definen unos grupos vulnerables frente al riesgo de exposición a SARS-CoV-2 a continuación detallados:

- Mayores de 60 años
- Trabajadoras embarazadas

- Aquellos que padezcan una patología crónica: diabetes, enfermedades cardiovasculares (incluida la HTA), enfermedades pulmonares crónicas, inmunodeficiencia o inmunosupresión, cáncer en tratamiento activo

Estos trabajadores deben ponerse en contacto con el Servicio de Medicina del trabajo o bien mediante correo electrónico a sermed@ucm.es o cumplimentando el formulario a tal fin en la página de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, haciendo así posible que el personal sanitario evalúe cada situación de forma individual.

6. Etiqueta respiratoria

A la hora de **TOSER/ ESTORNUDAR**: es muy importante CUBRIRSE LA BOCA/ NARIZ; si no se tuviera mascarilla, es de preferencia el uso de un pañuelo desechable que habrá de tirarse posteriormente a la basura o, si no tuviera uno, usar la parte interna del codo.

El **LAVADO DE MANOS** es la mejor medida para evitar la transmisión de microorganismos patógenos. Este lavado ha de realizarse con *frecuencia y con agua y jabón (30-60s)*, sobre todo después de toser/ estornudar. Importante realizarlo también tras tocar superficies potencialmente contaminadas como picaportes, pomos de puertas, botones de máquinas expendedoras... y, en el caso de fumadores, tras fumar. Recordar que, en época estival, el lavado de manos ha de ampliarse a la zona de antebrazos y codos por ser las zonas que más contacto tienen con las superficies de trabajo (mesa, teclado), sobre todo si se tose o estornuda sobre ellas.

Hay que saber que el uso de las soluciones hidroalcohólicas ha de realizarse sobre manos visiblemente limpias, friccionar bien todas las partes de las manos y dejar secar al aire.

En la medida de lo posible, hay que **EVITAR TOCARSE LA CARA**: si hubiera que hacerlo, utilizar pañuelo desechable. En personas con gafas, la manipulación de las mismas ha de realizarse con las manos limpias para evitar la contaminación cruzada: esto es la transmisión de microorganismos patógenos que se depositen sobre los objetos al manipularlos y que, al volverlos a tocar al cabo de un tiempo, estos patógenos pasen de nuevo a las manos. El mismo caso podría aplicarse a la utilización de dispositivos móviles (Smartphone, auriculares...)

7. Lavado de manos

¿Por qué es la higiene de manos tan importante en prevención de infecciones, incluyendo COVID 19?

La higiene de manos es una de las acciones más efectivas que se pueden realizar para reducir y prevenir las infecciones, incluyendo el COVID-19

¿Cuándo?

- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo

- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes y después de comer
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas o heces de animales
- Después de usar el transporte público
- Después de tocar la basura
- Si tienes las manos visiblemente sucias

Lava tus manos con jabón líquido con dosificador y agua corriente cuando estén visiblemente sucias.

Si tus manos no están visiblemente sucias, límpialas con frecuencia mediante fricción con un preparado de base alcohólica o agua y jabón con dosificador. ¿POR QUÉ?

La capa externa del virus, que está compuesta de lípidos o lo que tú y yo llamaríamos grasa., necesita un poco de jabón para ser disuelta. Por lo tanto, el jabón o el alcohol son muy, muy efectivos contra la disolución de ese recubrimiento grasiento del virus.

Inactiva físicamente el virus, por lo que ya no puede unirse y entrar en nuestras células.

Procedimiento: SE RECOMIENDA NO LLEVAR RELOJ, ANILLOS Y PULSERAS.

Duración del lavado, de 30 a 60sg.

1º Mójese las manos.

2º Aplique suficiente jabón/gel hidroalcohólico para cubrir todas las superficies de las manos.

3º Frótese las palmas de las manos entre sí.

4º Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

5º Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

6º Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.

7º Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.

8º Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

9º Enjuáguese las manos.

10º Séqueselas con una toalla de un solo uso/ EN EL CASO DE QUE EL LAVADO SEA CON GEL, DEJAR SECAR AL AIRE.

11º Utilice la toalla para cerrar el grifo.

12º Sus manos son seguras

8. Uso adecuado de guantes

Los guantes usados correctamente y cuando son necesarios, nos protegen y protegen a los demás. Para que los guantes cumplan su función como medida de prevención es necesario hacer un uso adecuado de ellos.

Es importante conocer que:

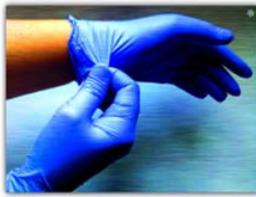
- El uso de guantes **no sustituye al lavado de manos**.
- Las manos deben **lavarse** o descontaminarse **antes y después** de usar guantes.
- Si se tiene alguna herida en las manos, debe ser tapada con un apósito antes de colocarse los guantes.
- Los guantes deben ser utilizados **cuando sea necesario y el tiempo imprescindible** ya que el abuso de empleo de los mismos puede generar una sensación de falsa seguridad y aumentar la transmisión de microorganismos patógenos a través de objetos y superficies.
- **Evitar** tocarse la cara (**boca, nariz, ojos**) con los guantes. Tampoco tocar la mascarilla, ni las gafas en su caso.
- Los guantes desechables no deben ser lavados ni reutilizados.
- La talla de los guantes debe ser la correcta.
- Recomendable tener uñas cortas y manos libres de objetos como anillos, relojes, pulseras...ya que pueden provocar la rotura o el deterioro del guante.
- En caso de rotura o deterioro de guantes, deben ser cambiados.
- La **retirada** de guantes debe hacerse de manera **segura para no contaminarse**: una vez que se han utilizado, y para no diseminar nada que pudieran llevar, hay que saber deshacerse de ellos.

Correcta retirada de guantes:

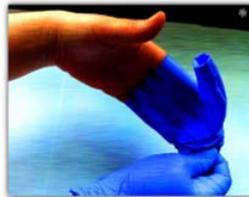
1. Con una mano, pellizca el guante de la otra mano.
2. Retira ese guante completamente.
3. Arrúgalo y guárdalo en el puño de la mano que aún tiene guante.
4. Coloca 2 dedos dentro del otro guante.
5. Retira el segundo guante completamente asegurándote de no tocar la parte exterior del guante.
6. Desechar los guantes en el contenedor adecuado, preferiblemente con tapa accionada con pedal.

RETIRADA DE GUANTES

Realizar higiene de manos **ANTES** de poner los guantes y **DESPUÉS** de retirarlos



1. Pellizca un guante



2. Retira el guante completamente



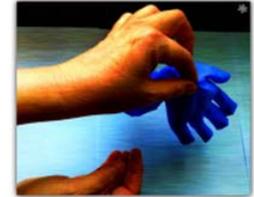
3. Guárdalo en la mano con guante



4. Coloca dos dedos en el interior del otro guante sin tocar la parte externa



5. Retira completamente el segundo guante



6. Desecha en el cubo adecuado

9. Uso adecuado de mascarillas

El nuevo virus SARS-CoV-2 (COVID 19), se propaga llevando como vehículo pequeñas gotitas de saliva, de menos de 5 micras de diámetro, que emitimos al toser, hablar o estornudar.

Según hemos ido todos conociendo a lo largo de este tiempo, personas con y sin síntomas, pueden emitir el virus a través de estas gotitas de saliva.

Las vías de entrada habitual a nuestro organismo son las mucosas respiratorias, a través de la cara, que es la zona más expuesta en todos los ámbitos de nuestra vida diaria:

- Boca.
- Nariz y
- Ojos



De manera que, colocar una barrera que dificulte esta emisión, va a favorecer, junto con el resto de medidas higiénicas y de distancia social, la dificultad para que el virus pueda transmitirse.

Aun así, los resultados de la investigación científica son todavía limitados. Y lo esencial es que deben ser SIEMPRE usadas EN EL MARCO de un CONJUNTO INTEGRAL de MEDIDAS, entre las que se encuentran su correcto uso.

TIPOS DE MASCARILLAS.

- **Mascarillas no médicas:** de fabricación propia o comercial, hechas generalmente con textiles, no estandarizadas (debido a este nuevo escenario, las de fabricación comercial ya suelen pasar test de calidad). Pueden estar indicadas en la población general (*no mostradas en el video formativo*).
- **Mascarillas higiénicas:** se fabrican bajo especificaciones técnicas, con una estructura fibrosa que cumple estándares de calidad certificados, al mismo nivel que las mascarillas médicas. Pueden ser reutilizables y resistentes frente a salpicaduras (el fabricante deberá indicarlo con la letra “R” seguida de un número que indica las veces que puede reutilizarse, p.ej: R40, reutilizable 40 usos y resistente a líquidos). Pueden estar indicadas en la población general.
- **Mascarilla médica:** es la conocida como quirúrgica y está considerada como producto sanitario (PS), cumple los requisitos de calidad con normativa europea (UNE-EN) y se utilizan para reducir la propagación de las gotas respiratorias. Estas mascarillas también pueden ser indicadas en población general. Son de un solo uso.
- **Mascarilla autofiltrante (FFP- “Filtering Face Piece”):** Se considera EPI (Equipo de Protección Individual), porque está diseñada para proteger al usuario de la exposición a contaminantes del aire. El **número** que sigue a las letras, hace referencia a **su porcentaje de filtración** (*ver cuadro resumen*), siendo estas las: FFP1, FFP2 y FFP3, que cumplen con la norma europea (UNE-EN).

También encontramos en el mercado y dentro de este grupo, **las N95**, siendo la letra “N” la que hace referencia a la norma americana *NIOSH*.

De las pertenecientes a ese grupo, **las FFP2 y N95, son las más recomendadas** frente a SARS-CoV-2(COVID-19), *siempre que la distancia de seguridad no pueda mantenerse y sin olvidar el resto de medidas higiénicas*. Además, cada país/región debe tener asegurado el abastecimiento para los trabajadores sanitarios.

Las hay **con válvula** unidireccional (se abre al exhalar el aire y el porcentaje varía según el tipo) y bidireccional. Y **sin válvula** (menos confortable y filtra según su número). Deben ser de un solo uso y el fabricante lo indica con las letras NR (no reutilizable).

Aquí puedes ver cómo funciona cada una. Es muy interesante observar que, si la mascarilla quirúrgica **la usamos todos, la probabilidad de contagio** de un portador de COVID-19 a uno sano (manteniendo la distancia-2 metros), **baja hasta el 1.5%**.

No salgas de casa sin colocarte mascarilla

Portador de COVID - 19	Probabilidad de contagio
Without mask	90%
With mask	70%
With mask	5%
With mask	1,5%

¡ÚSALA SIEMPRE!

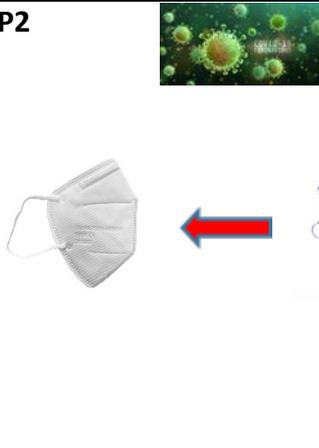
Mascarilla quirúrgica vs EPI

The diagram illustrates the filtration mechanisms of two types of masks:

- EN 14683 (Mascarilla quirúrgica):** Shows exhalation (Exhalación) where contaminated air (Aire contaminado) is filtered by the mask, resulting in clean air (Aire limpio) being exhaled.
- EN 143 (EPI):** Shows inhalation (Inhalación) where clean air (Aire limpio) is drawn through the mask, while contaminated air (Aire contaminado) is blocked.

Resumen según tipos y prestaciones:

Recuerde que debe seguir siempre las instrucciones del fabricante y consultar en caso de duda con la UPRL (Unidad de Prevención de Riesgos Laborales) de la UCM:

TIPOS SEGÚN PROTECCION	AIRE QUE FILTRA	PROTECCION	TIEMPO DE USO
Quirúrgicas/Higiénicas (las primeras son productos sanitarios/PS) 	El que se EXHALA por tanto, de dentro hacia fuera. (se estima un 5%).	-A los demás. -A TODOS, si la llevamos TODOS, por tanto, COLECTIVA .	-Tiempo limitado. -Debe indicarlo el fabricante. -Se estima como mínimo 4 h.
Autofiltrantes (son Equipos de Protección Individual-EPIs):			
FFP1 	El que se INHALA y EXHALA . -78% filtración mínima. - <i>Si tiene Válvula: se estima que se inhale un 22% de aire hacia el interior.</i>	-Al que la lleva y a los demás, por tanto, COLECTIVA (sin válvula) . -No protege contra patógenos (virus, entre otros).	-Tiempo limitado. -Debe indicarlo el fabricante. -Según estudios se desaconseja a partir del 5º día, si está en buen estado.
FFP2 	El que se INHALA y EXHALA (sin válvula) -92% filtración mínima. - <i>Si tiene Válvula: se estima que se inhale un 8% de aire hacia el interior.</i>	-Al que la lleva y a los demás, por tanto, COLECTIVA (sin válvula) . - Sí protege contra patógenos (virus, entre otros)	- Tiempo limitado. - Debe indicarlo el fabricante. -Según estudios se desaconseja a partir del 5º día, si está en buen estado. -Desde la UPRL de la UCM, se recomienda no superar las 4 h./día, con un descanso de media hora tras las dos primeras de uso.
N95 (norma NIOSH- americana) 	El que se INHALA y EXHALA (sin válvula). -95% filtración mínima. - <i>Si tiene Válvula: se estima que se inhale un 2% de aire hacia el interior.</i>	-al que la lleva y a los demás, por tanto, COLECTIVA (sin válvula) .	- Tiempo limitado. - Debe indicarlo el fabricante. -Según estudios se desaconseja a partir del 5º día, si está en buen estado.

	<p><i>un 5% de aire hacia el interior.</i></p>	<p>-Sí protege contra patógenos (virus, entre otros)</p>	<p>-Desde la UPRL de la UCM, se recomienda no superar las 4 h./día, con un descanso de media hora tras las dos primeras de uso</p>
<p>FFP3</p>   	<p>El que se INHALA y EXHALA (sin válvula)</p> <p>-98% filtración mínima. -Si tiene Válvula: se estima que se inhale un 2% de aire hacia el interior.</p>	<p>-al que la lleva y a los demás, por tanto, COLECTIVA (sin válvula).</p> <p>-Sí protege contra patógenos (virus, entre otros)</p>	<p>-Tiempo limitado.</p> <p>-Debe indicarlo el fabricante.</p> <p>-Según estudios se desaconseja a partir del 5º día, si está en buen estado. -Desde la UPRL de la UCM, se recomienda no superar las 4 h./día, con un descanso de media hora tras las dos primeras de uso.</p>

ANTES DE PONERTE LA MASCARILLA:



1. El CABELLO Y LA BARBA. El pelo es uno de los vectores de transmisión, debido a que está totalmente expuesto al ambiente y podemos tocarlo o rozarlo sin darnos cuenta, contaminándolo. Por lo tanto, se recomienda recoger el cabello previamente y procurar no llevar barba, para que, además, la mascarilla ajuste perfectamente al mentón (entre el vello quedan huecos, que son foco de transmisión).

2. LAVAR las MANOS con agua y jabón preferentemente o solución hidroalcohólica, para no contaminar ni la mascarilla ni la cara.
3. COGER la mascarilla POR los BORDES, para no contaminarla. Verificar: ESTADO (correcto, que garantice su protección), TAMAÑO (adecuado, de no ser así, tendremos una *falsa sensación de protección* y nos resultará muy incómoda, *poniéndonos en riesgo por intentar recolocarla*).
4. Colocar el lado de AJUSTE a la nariz (borde duro maleable) hacia arriba.
5. Si es de tipo QUIRURGICO, colocar el lado COLOREADO hacia FUERA.

CÓMO PONER Y QUITAR UNA MASCARILLA

CON GOMAS LATERALES



Colocación:

- 1-Coger la mascarilla por las gomas.
- 2-Poner lado coloreado hacia fuera.
- 3-Colocar ajuste metálico hacia arriba.



¡¡¡RECUERDA!!!

Debe cubrir 3 partes:

NARIZ, BOCA Y BARBILLA.

y

NO haber FUGA DE AIRE alrededor.

- 4-Colocar a la vez ambas gomas detrás de cada oreja.
- 5-Ajustar en el puente de la nariz (en la zona ósea), quedará justo por debajo de los ojos.
- 6-Estirar suavemente el tejido por debajo de la barbilla.
- 7-Inhalar y exhalar para verificar ajuste (notaremos ligera sensación de vacío, que indica que está bien colocada).✓

Retirada:



1-  **IMPORTANTÍSIMO!!!**- Lavarse las manos **ANTES** de quitarnos la mascarilla. Evita contaminación en la cara y el pelo.

2-Inclinarse levemente hacia delante y retirar ambas gomas a la vez, para no contaminarnos si la descolgamos de un lado.

3-Desechar, preferentemente en cubo-pedal. Seguir la normativa vigente.

4- Volver a lavarse las manos al terminar. 



CON CINTAS

1-Repetir los pasos anteriores.

2-Anudar con lazada detrás. Por encima y por debajo de las orejas o bien cruzadas, como mejor se ajuste a nuestra forma.

Si queda hueco, hacer un nudo en la goma para mejor ajuste

Con un elástico:



- 1-Repetir los pasos anteriores.
- 2-Sujetar por la zona del puente nasal y pasar la goma hacia atrás, por encima de las orejas.
- 3-Ajustar en el tabique nasal y comprobar. Esto se hace para verificar que está ajustada y nos protege y/o protegemos, según el tipo que sea.

Si queda hueco, puedes cruzar la goma inferior con la superior para mejor ajuste

¡¡¡RECUERDA!!!

Debe cubrir 3 partes:

NARIZ, BOCA Y BARBILLA
y
NO haber FUGA DE AIRE
alrededor.



Con dos elásticos:

- 1-Repetir los pasos anteriores.
- 2-Pasar los dos elásticos por detrás, uno por debajo y otro por encima de las orejas.
- 3- Ajustar en el tabique nasal y comprobar ajuste. Inhalar y exhalar para verificar ajuste, notaremos ligera sensación de vacío, lo que indica que está bien colocada ✓

Retirada de mascarilla con uno o dos elásticos:



1-RECUERDA!!: Lavar las manos ANTES de RETIRAR la MASCARILLA.

2-Inclinarse levemente hacia delante y retirar ambas gomas a la vez ¡¡SIN TOCAR LA MASCARILLA!!

3-Desechar, preferentemente en cubo-pedal. Seguir la normativa vigente.

4-VOLVER A LAVARSE las manos al terminar.

TIPS:

TIPS 🖱

1-SOLO son EFICACES SI: Higiene MUY FRECUENTE de MANOS y DISTANCIA DE SEGURIDAD 🖱 <--2m--> 🖱

2-CABELLO recogido y evitar barba: así evitaremos la contaminación cruzada.

3-Si llevas GAFAS, mantenerlas limpias (incluida la montura).

4-Su uso es INDIVIDUAL.

5-Se *recomienda implementar su uso* con PROTECCIÓN OCULAR. Tipo montura integral o pantalla facial, debido a la mucosa ocular como lugar de posible contagio.

TIPS 🖱

1-No usar NUNCA si está húmeda o deteriorada.

2-Una vez colocada y ajustada, NO TOCARLA.



...Y RECUERDA que:

LA MASCARILLA ES EL ÚLTIMO ELEMENTO DE PROTECCIÓN EN RETIRAR.



“SU BUEN USO GENERAL, NOS PROTEGE A TODOS”

Se deberá seguir la normativa vigente actualizada y los procedimientos en vigor de la UCM

“TU MASCARILLA ME PROTEGE A MI

Y

MI MASCARILLA TE PROTEGE A TI”



10. Buenas prácticas en el entorno laboral para la prevención de riesgos frente a la exposición al SARS-CoV-2

La reincorporación y progresiva normalización del trabajo presencial en la UCM debe hacerse de manera que se reduzca el riesgo de exposición de las personas trabajadoras al Covid-19 en sus Centros, Departamentos, Servicios y Unidades. La forma óptima de prevenir la propagación es usar una combinación de medidas preventivas, aplicándolas siempre que esté indicado y sea factible.

En este sentido, la actividad habitual en la UCM debe ser planificada, adaptándola a las diversas fases de transición hacia la nueva normalidad y aplicando las recomendaciones preventivas establecidas en la [“Guía Técnica General de Recomendaciones Preventivas para la reincorporación a los centros de trabajo de La UCM con relación a la potencial exposición al SARSCOV-2 \(Covid-19\)”](#), así como sus actualizaciones y [otros documentos preventivos de información y asesoramiento a la Comunidad Universitaria](#). Para acceder a estos documentos debe navegarse identificado.

Así mismo, se hace imprescindible la colaboración de todos los trabajadores y trabajadoras adoptando las medidas que a cada uno le competen, en función de su información, formación y de los medios de los que dispone, para la protección de su seguridad y su salud. Como sabemos, esto no solo es una obligación establecida por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, sino que, en esta situación, tiene un especial significado, pues velar por la propia salud es velar por la salud colectiva.

En la medida de lo posible, sigue las siguientes recomendaciones:

Evita desplazamientos y reuniones presenciales. Siguiendo las recomendaciones generales de las autoridades sanitarias, el personal que no tenga que realizar trabajo presencial limitará su movilidad y el contacto social a tenor de lo dispuesto por las normas gubernamentales y de la Comunidad de Madrid para la protección de la salud pública, según las diversas fases previstas en el proceso de transición hacia la nueva normalidad. Todo el personal deberá estar pendiente de la información que el Rectorado o la Gerencia pueda dar sobre cambios en la situación actual.

Respetar la distancia social mínima de dos metros

Al ir y volver del trabajo

- Si debes viajar en transportes públicos y esto no fuera viable, debes usar mascarilla quirúrgica. Se recomienda, así mismo, no tocarse en ningún momento la nariz, boca y ojos y lavarse las manos al llegar al Centro de trabajo o usar gel hidroalcohólico.

- Prioriza el transporte individual y extrema las medidas de limpieza del medio que hayas utilizado (bicicleta, turismo). En caso de viajar acompañado en un turismo, todos los pasajeros deben utilizar mascarilla quirúrgica. Si la bicicleta o turismo son alquilados, usa guantes desechables.

Al entrar y salir del trabajo

Evita reuniones y saludos cercanos con tus compañeros a la entrada y salida del trabajo. Ten presente que puedes coincidir también con alumnos, proveedores, visitantes. Mantén atención para guardar la distancia indicada y respetar los tiempos de espera que pudieran ser necesarios.

En tu puesto y en las zonas compartidas. Siempre que no sea posible mantener esta distancia mínima de dos metros, aunque sea de modo ocasional, usa mascarilla quirúrgica, salvo en el caso en que por razón de tu trabajo y en ausencia de medidas de protección colectiva sea necesario adoptar medidas de protección individual, en cuyo caso la mascarilla ha de ser FFP2 (clínicas, atención personal, mantenimiento, conductores, personal de vigilancia...)

Utiliza medios telefónicos o videoconferencias, si fuera necesario, para la organización de los trabajos y celebración de reuniones, evitando la permanencia en el mismo espacio físico cuando no se pueda garantizar la distancia mínima de dos metros entre persona y persona. Este criterio se ha de aplicar igualmente a los desplazamientos en el trabajo, procurando limitar estos a los estrictamente necesarios.

Sigue las instrucciones y aplica las medidas preventivas y buenas prácticas incluidas en los planes de reincorporación a la actividad y procedimientos concretos establecidos por los centros, departamentos, servicios y unidades de la UCM. Mantente actualizado en la información.

Presta atención a los carteles y señales informativas (medidas higiénicas, entradas y salidas, sentidos de circulación, separaciones, restricciones o limitaciones de acceso, distanciamientos, uso reservado de aseos, procedimientos ...)

Utiliza las escaleras de modo preferente, evitando el pasamanos. El uso de los ascensores está limitado a una sola persona por trayecto, siendo prioritaria su utilización por personas con movilidad reducida. Si aún así, tienes que usarlo:

- Lávate las manos antes y después de su uso
- Evita apoyarte en las paredes y tocar el pasamanos
- Pulsa el botón con guantes o llaves (que deberás higienizar después)

Ventila bien tu zona de trabajo, al menos durante diez o quince minutos al día. Los espacios cerrados deben ser ventilados procurando garantizar que el aire que se respira

es seguro, ya que el hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus

Evita compartir equipos, dispositivos y materiales con otras personas en el trabajo. En caso de que sea necesario compartirlos, se deben aumentar las medidas de precaución instaurando prácticas de limpieza para higienizar los equipos (teclados, ratones, pantallas, teléfonos, etc.) antes y después de cada uso. Aquellos dispositivos que tengan un mayor uso compartido, como el teclado y ratón de los ordenadores, se pueden proteger con film transparente para facilitar su limpieza, cambiando dicha protección frecuentemente.

Deja despejada la superficie de trabajo al terminar la jornada, para facilitar la limpieza de las superficies y equipos. Las empresas de limpieza tienen instrucciones específicas para reforzar las tareas en todas las estancias, con especial atención a las superficies de uso común (mostradores de atención al público, mesas de salas de reuniones y aulas, sillas y mesas de cafeterías, baños,...); dispositivos de uso común con mayor contacto con las manos (interruptores, pomos de las puertas, grifería, mandos de proyectores, botoneras de ascensores, etc.) y los equipos de trabajo (ordenadores, impresoras, fotocopiadoras, equipos de laboratorios, ..). Facilita su trabajo extremando el orden en tu puesto y manteniendo las mesas despejadas de papeles y material de oficina.

Solicita la limpieza de los espacios compartidos con otros grupos al terminar su utilización (salas de reuniones, aulas). En todos aquellos espacios de trabajo que se utilizan de forma continua y por turnos se realizará una limpieza específica extraordinaria al final de cada turno. Por otra parte, las empresas tienen instrucciones de garantizar en todo momento la existencia en los baños de suficiente jabón de manos y papel para su secado. Así mismo, se ha recomendado establecer una hoja de registro en los baños y zonas comunes para facilitar que las actuaciones de limpieza en estos espacios puedan ser conocidas de forma ágil por el personal de la UCM.

Incorpora prácticas de autolimpieza de los equipos de trabajo, elementos periféricos del ordenador, herramientas, materiales... antes y después de su uso, sobre todo, si son compartidos. Emplea para ello guantes desechables de nitrilo y utiliza material desechable y dilución de alcohol o solución hidroalcohólica. Se recomienda utilizar bastoncillos de algodón impregnados en alcohol del 70º para limpiar los rincones más inaccesibles de los equipos (p.e. hueco entre teclas de teclado...). Los residuos generados serán desechados como residuo asimilable a urbano. Así mismo, se tendrá precaución con la limpieza de equipos eléctricos para que no entre humedad en su interior.

No elimines, retires o desconectes ningún mecanismo de protección o alarma. Es preciso asegurar que todos los elementos de seguridad, protección y alarma están operativos, así como los de ventilación y climatización necesarios.

Presta y pide apoyo. Las percepciones de incertidumbre e inestabilidad asociadas a los cambios súbitos en el entorno laboral y en nuestro modo habitual de relacionarnos, requieren el apoyo de los otros en múltiples facetas. Ofrecer y prestar apoyo es un factor clave en la gestión del estrés

Si eres personal perteneciente a grupos vulnerables

El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 a las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo y embarazo. Se considera también como colectivo vulnerable a los mayores de 60 años. Para calificar a una persona como especialmente sensible el Servicio de Medicina del Trabajo de la Dirección de Prevención de Riesgos Laborales debe evaluar a los trabajadores que manifiesten pertenecer a este grupo de vulnerabilidad. Para ello los interesados deberán cumplimentar el “Formulario para informar sobre pertenencia a colectivos vulnerables” que podrán encontrar navegando identificado en la web www.ucm.es/prevencion. Este procedimiento asegura completamente la privacidad de los datos aportados. La calificación de persona perteneciente a colectivo vulnerable impedirá su incorporación al trabajo presencial hasta que se determine esa posibilidad en la fase de desescalada que proceda, o hasta el momento en el que las autoridades sanitarias lo permitan.

Si tienes necesidades de conciliación de la vida laboral y personal

Los trabajadores que acrediten deberes de cuidado respecto del cónyuge o pareja de hecho, así como respecto de los familiares por consanguinidad hasta el segundo grado de la persona trabajadora, tendrán derecho a acceder a la adaptación de su jornada y/o a la reducción de la misma en los términos previstos en el art.6 del RD-ley 8/2020. Cuando concurren las circunstancias excepcionales establecidas en el mismo artículo, relacionadas con las actuaciones necesarias para evitar la transmisión comunitaria del COVID-19, encontrarán navegando identificado en la página, www.ucm.es/prevencion, igualmente navegando identificado, el “Formulario para conciliación familiar por COVID-19”, que será remitido de forma automática al Gerente, Administrador, Jefe de Servicio o Unidad según la adscripción del puesto de trabajo del solicitante.

Estas medidas se deberán adoptar complementariamente a las recogidas en las diversas recomendaciones específicas por colectivos elaboradas por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales y aquellas otras establecidas en las evaluaciones de riesgos existentes en cada centro.

Y recuerda

La prevención está en tus manos

Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

prl@ucm.es