

GUÍA PARA LA VUELTA AL TRABAJO ANTE LA SITUACIÓN DE EXCEPCIONALIDAD COVID-19.

CONTENIDO

- 1- PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL COVID 19.**
- 2- INFORMACIÓN CLAVE.**
- 3- TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.**
- 4- MEDIDAS GENERALES.**
- 5- MEDIDAS ESPECÍFICAS.**
- 6- FORMACIÓN E INFORMACIÓN.**

La Universidad Alfonso X el Sabio ante el retorno progresivo de su actividad tras el confinamiento motivado por la COVID-19, establece una Guía de vuelta al trabajo para preservar la seguridad y salud de los trabajadores.

Siguiendo las directrices dadas por el Ministerio de Sanidad a los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, de fecha 8 de abril de 2020, las medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a COVID-19 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), de fecha 9 de abril de 2020, así como la Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo, de fecha 11 de abril, editada por el Ministerio de Sanidad, establece las siguientes medidas organizativas y de carácter colectivo e individual para la protección de los trabajadores cumpliendo con las recomendaciones de las autoridades sanitarias y siguiendo las instrucciones del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.

Este documento define medidas de prevención, adaptación y protección, que pueden permitir condiciones de trabajo óptimas, pero que no evitan el riesgo inherente a la condición de salud del trabajador.



1. PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE COVID 19.

1.1 ¿Qué es el coronavirus COVID-19?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan a los animales, y solo en algunos casos se transmiten de estos a las personas. El coronavirus, llamado SARS-CoV-2, que provoca la enfermedad conocida como la COVID-19, se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan. Desde los primeros casos de la COVID-19, el goteo de nuevos infectados ha sido continuo y su transmisión de persona a persona se ha acelerado en todo el mundo, alcanzando la dimensión de pandemia, según la Organización Mundial de la Salud. Todavía hay cuestiones que se desconocen en relación con la enfermedad, por lo que los investigadores y personal institucional piden extremar las precauciones y colaborar todos a una contra este enemigo común.

1.2 ¿Cómo se transmite?

Se transmite principalmente por las vías respiratorias y por el contacto directo con secreciones. La transmisión por aire a distancias más grandes de dos metros es poco probable y tiende a depositarse en todo tipo de superficies. La COVID-19 tiene un periodo de incubación de entre dos y 14 días.

1.3 ¿Cómo me puedo infectar?

Aunque todavía no se conoce de manera precisa la forma de transmisión, parece que es por contacto con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca al mantener contacto estrecho con una persona infectada o tocar superficies contaminadas.

1.4 ¿Qué síntomas tiene?

La COVID-19 presenta una sintomatología clínica similar a la de la gripe y el 80% de los casos son leves. Los casos graves suelen afectar a personas mayores o con otras patologías. Los síntomas típicos son:



FIEBRE



TOS



DOLOR DE GARGANTA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



MALESTAR GENERAL

2. INFORMACIÓN CLAVE.

Correo electrónico: prevencion@uax.es

Información telefónica Comunidad de Madrid: 900 102 112

3. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES

Con la evidencia científica disponible a fecha 30 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha 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
- Mayores de 60 años

El personal que deba incorporarse de manera presencial a su puesto de trabajo, y que por sus propias características personales o estado biológico conocido, sea considerado como “especialmente sensible” a los riesgos derivados de la exposición al Covid-19 deberá contactar con el Servicio de Prevención de la Universidad a través del correo electrónico: prevencion@uax.es

4. MEDIDAS GENERALES.



Mantén un mínimo de 2 metros de distancia



Aumento de la frecuencia del lavado de manos con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas.



Usa la mascarilla.



Evita tocarte ojos, nariz y boca, y dar la mano.



Si no llevas mascarilla, al toser o estornudar tápate siempre con la parte interior del codo.

5. MEDIDAS ESPECÍFICAS.

5.1 ANTES DE IR AL TRABAJO.

Hazte las siguientes preguntas todos los días antes de salir de casa

1



¿Tengo fiebre ($>37,5$ °C)?

3



¿Dificultad para respirar?

2



¿Tengo tos persistente o continuada?

4



¿Tengo malestar general?

SÍ

En caso de al menos una respuesta positiva, contacta inmediatamente con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales prevencion@uax.es y con tu responsable.

NO

En caso de que todas las respuestas sean negativas, puedes acudir a trabajar.

5.2 EN EL TRAYECTO AL TRABAJO.

- Utiliza mascarilla y prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, incluyendo cuando vayas caminando por la calle.
- Es preferible el uso de transporte individual (andando, bicicleta, moto). Si tienes que desplazarte en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita viajar con más de una persona por cada fila de asientos, manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- Usa una mascarilla si te desplazas en transporte público, autobús, metro y guarda la distancia interpersonal con el resto de usuarios. Si coges un taxi, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

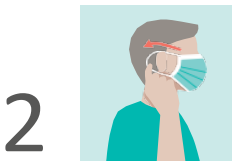
Uso correcto de mascarilla:



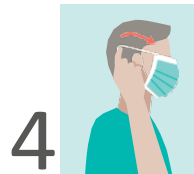
Cubre tu boca y tu nariz con la mascarilla. Ajústala a la forma de tu nariz hasta fijarla de manera segura.



No toques la mascarilla mientras la lleves puesta. Si hay que hacerlo, lávate las manos antes y después.



En función del tipo de mascarilla, fija las tiras de ajuste detrás de las orejas o en la parte posterior de la cabeza.



Quítate la mascarilla de la cara desde la parte trasera hacia la delantera sujetando las tiras de ajuste.

5.3 EN EL CAMPUS UAX.

- Las entradas y salidas de los edificios deberán permanecer con la puerta constantemente abierta para evitar tocar las puertas principales.
- En caso de emergencia, deberán utilizarse para la evacuación del edificio las salidas establecidas para ello.
- Al entrar a las instalaciones de la UAX es imprescindible el refuerzo de las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición:
 - El lavado de las manos, para lo que se dispondrá de geles hidro-alcohólicos en las entradas de los edificios.
 - Aumento de la frecuencia del lavado de manos con agua y jabón o con soluciones hidro-alcohólicas, con una duración mínima de 40 segundos.
 - Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
 - Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
 - En caso de llevar pelo largo, es preferible recogerlo convenientemente (coiletero, moño, etc.). No recomendable usar anillos, pulseras ni relojes.

- Utilización de pañuelos desechables. **Depositarlos tras su uso en contenedores o papeleras específicas.**
- No realizar manifestaciones de educación o afecto que supongan contacto físico.
- Hay que mantener siempre la distancia social de al menos 2 metros.
- Toda persona que acceda a las instalaciones universitarias debe ir provista de, al menos, mascarilla quirúrgica homologada, con el fin de evitar que contagie a otras personas.
- En aquellos casos en los que el trabajador no disponga de ella, se proporcionará una por parte de la Universidad, para lo cual se habilitará dicho material en zonas designadas para ello (EDIFICIO A) y será obligatorio por normativa de prevención de riesgos la firma de haber recibido el EPI.
- Uso de material de trabajo diferenciado, evitando compartir teléfono, auriculares, bolígrafos y demás elementos, asegurando en caso contrario una limpieza exhaustiva con material desechable previa y posterior a cada uso. En aquellas máquinas de uso común, por ejemplo fotocopiadoras, se dispondrán las medidas necesarias para la limpieza de las mismas después de cada uso con **toallitas desinfectantes**.
- Ventilar los espacios de trabajo, mediante la apertura de puertas y ventanas siempre que sea posible. Cuanto más tiempo mejor (un despacho, por ejemplo, ventilaría y renovaría totalmente el aire de su interior en 10 minutos teniendo puertas y ventanas abiertas). En aquellos espacios de trabajo que no existan ventanas, se procurará mantener la puerta abierta.
- Uso individual, por trayecto, de los ascensores, con prioridad absoluta a personas con movilidad reducida.
- Instalación de mampara de protección en los puestos de atención al público y señalización para mantener la distancia mínima de seguridad de 2 metros.



6.FORMACIÓN E INFORMACIÓN.

Por parte del Servicio de Prevención Propio se realizarán las siguientes acciones:

- Difundir recomendaciones para prevenir el coronavirus.
- Colocar información visual (carteles, folletos, etc.) en lugares estratégicos.
- *Se recomienda a los centros educativos informar y difundir información siguiendo las recomendaciones de fuentes oficiales, para lo que pueden apoyarse en materiales desarrollados por su Comunidad Autónoma o por el Ministerio de Sanidad.*

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>