



**FICHA DE PREVENCIÓN DE PUESTOS DE  
TRABAJO FRENTE AL  
CORONAVIRUS-SARS-CoV-2:  
Información general a los trabajadores UCLM**

Fecha: 19/6/2020  
Página: 1/6  
Revisión: 2.0

## **1. OBJETIVO**

Con objeto de afrontar la reapertura de los edificios tras el confinamiento provocado por el Coronavirus SARS-CoV-2 que origina la enfermedad COVID-19, en coherencia con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y el resto de autoridades competentes, la UCLM ha evaluado el riesgo de exposición correspondiente a sus actividades y adoptado diferentes medidas para afrontar en condiciones de seguridad su progresivo retorno a la actividad presencial, teniendo en cuenta que, en tanto se mantenga la situación de excepcionalidad sanitaria, la modalidad de prestación laboral prioritaria en la UCLM será el trabajo a distancia.

De acuerdo con lo anterior, al margen de las medidas técnicas y organizativas adoptadas con carácter general por el Equipo de Gobierno de la UCLM, para la reanudación de la actividad presencial en la UCLM resulta imprescindible la colaboración del conjunto de su personal, que deberá aplicar en todo momento una serie de medidas de higiene y distancia interpersonal antes, durante y después de su asistencia a los edificios de la Universidad.

## **2. PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES (TES)**

El Ministerio de Sanidad ha definido como principales grupos vulnerables a la COVID-19, a las personas con:

- Diabetes.
- Enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión.
- Enfermedad pulmonar crónica.
- Inmunodeficiencia / tratamiento con inmunosupresores.
- Cáncer en fase de tratamiento activo.
- Embarazo (con complicaciones y/o comorbilidades).
- Mayores de 60 años (con otras patologías).

Para estas situaciones, se aplicará el art. 25 de la Ley 31/1995, de prevención de riesgos laborales y se adoptarán las medidas en función de cada caso. Los trabajadores que tengan alguna de las características especificadas por el Ministerio de Sanidad o crean que tienen la condición de TES, lo comunicarán al Servicio de Prevención ([servicio.prevencion@uclm.es](mailto:servicio.prevencion@uclm.es)) acompañando los informes de los que se disponga y un teléfono de contacto para que el servicio médico se pueda poner en contacto con el interesado.

El Servicio de Prevención, de acuerdo con el informe emitido por Vigilancia de la Salud debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación con la infección de la COVID-19, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona y emitir un informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de las condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición individual de salud.



**FICHA DE PREVENCIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO FRENTE AL CORONAVIRUS-SARS-CoV-2:**  
**Información general a los trabajadores UCLM**

Fecha: 19/6/2020  
Página: 2/6  
Revisión: 2.0

### **3. PAUTAS DE ACTUACIÓN ASOCIADAS A LA ACTIVIDAD PARA EVITAR NUEVOS CASOS DE CONTAGIO DE COVID\_19 COMUNES A TODOS LOS PUESTOS DE TRABAJO.**

#### **3.1. Antes de realizar el desplazamiento del domicilio al centro de trabajo.**

A) Si se presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19 no se debe acudir al trabajo y se tiene que contactar con el teléfono de atención a la COVID-19 de la JCCM (900 122 112 o 900 23 23 23) o con el centro de atención primaria correspondiente y seguir sus instrucciones. No se debe acudir al puesto de trabajo hasta que se confirme que no hay riesgo para el enfermo o para los demás. Se recomienda consultar el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas<sup>1</sup>.

B) Si se ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por la COVID-19, tampoco se debe acudir al puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo se debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

#### **3.2. Desplazamiento del domicilio al centro de trabajo y viceversa.**

En todo momento se cumplirán las restricciones de movilidad que vaya actualizando la autoridad sanitaria (número de viajeros por vehículo y uso de equipos de protección).

1. Siempre que sea posible, se deben priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual (andar, bicicleta, moto o coche). Se debe guardar la distancia interpersonal cuando se vaya caminando por la calle.
2. Si hay que desplazarse en un turismo, extremar las medidas de limpieza de éste y mantener la mayor distancia posible entre los ocupantes.
3. En los viajes en transporte público, se debe guardar la mayor distancia posible con los compañeros de viaje. Se usará mascarilla higiénica según lo indiquen las autoridades sanitarias.
4. Extremar las medidas de higiene y limpieza al volver al domicilio:
  - Al regresar al domicilio, quitarse los zapatos dejándolos cerca de la puerta, junto con los demás objetos que no se necesiten dentro de casa (llaves, cartera, etc.).
  - Lavarse las manos con agua y jabón o con una solución de gel hidroalcohólico y limpiar los objetos que se hayan usado fuera de casa (gafas, móvil, etc.).
  - No sacudir la ropa y, cuando se lave, hacerlo con agua caliente si es posible (60-90°C).

Con carácter general, reforzar las medidas de higiene en el hogar, sobre todo si se convive con personas de grupos de riesgo.

<sup>1</sup>[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325\\_Decalogo\\_como\\_actuar\\_COVID19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf)



**FICHA DE PREVENCIÓN DE PUESTOS DE  
TRABAJO FRENTE AL  
CORONAVIRUS-SARS-CoV-2:  
Información general a los trabajadores UCLM**

Fecha: 19/6/2020  
Página: 3/6  
Revisión: 2.0

### **3.3. Entrada y salida del centro de trabajo.**

La entrada y salida de los edificios debe realizarse guardando la distancia de seguridad (recomendable 2 metros, mínimo 1,5 metros) o haciendo uso de la mascarilla, y al llegar, se desinfectarán las manos con el gel hidroalcohólico ubicado en la entrada.

Mantener siempre la distancia de seguridad y evitar tocar superficies y objetos que puedan estar contaminados.

Respetar los accesos señalizados y familiarizarse con ellos.

En el proceso de fichaje, cuando se habilite el sistema de control horario, evitar tocar el equipo con las manos. Guardar la distancia de seguridad respecto a otras personas. Limpiar la tarjeta personal con un producto desinfectante para evitar la posibilidad de transmisión al fichar.

Los desplazamientos dentro del mismo centro de trabajo se harán a pie por los itinerarios establecidos. Preferentemente los itinerarios a seguir en las vías de circulación serán de sentido único para evitar cruces con personas, con el objeto de mantener la distancia de seguridad recomendada tanto entre los que transitan como entre los que se encuentran en sus puestos de trabajo.

En los pasillos y vías también se mantendrá la distancia de seguridad. Si la anchura lo permite (más de 2 metros de ancho) circular junto a la pared de su derecha, dejando su lado izquierdo para el sentido contrario de circulación. Si se circula en el mismo sentido, no se hará en paralelo sino en fila dejando distancia de seguridad. Si las dimensiones de la vía no permiten adoptar la medida anterior, deberá establecerse un sentido único para cada vía de circulación, siempre que se disponga de otra vía alternativa para recorrer el mismo itinerario en sentido contrario.

Lavarse las manos antes de empezar a trabajar, al terminar y cuando se llegue al domicilio, utilizando agua y jabón o solución hidroalcohólica si se dispone de la misma.

Tener en cuenta la forma correcta de retirada de los Equipos de Protección Individual (EPI)/Personal (EPP) para evitar contactos con las zonas expuestas.

Evitar dejar el móvil en superficies comunes. No tocarlo si las manos han tocado superficies comunes.

### **3.4. Desarrollo de la actividad en el centro de trabajo.**

Una vez en el centro de trabajo hay que establecer la distancia de seguridad (recomendable 2 metros, mínimo 1,5 metros) entre todos los puestos y también respecto de cualquier persona que acceda al centro.

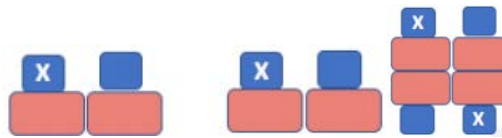
En relación con el uso de aseos de dimensiones reducidas: hacer uso individual de este espacio. Esperar a distancia de seguridad, en caso de estar ocupado, para acceder a su interior.

Reducir la ocupación de los espacios para mantener la distancia de seguridad.



**FICHA DE PREVENCIÓN DE PUESTOS DE  
TRABAJO FRENTE AL  
CORONAVIRUS-SARS-CoV-2:**  
**Información general a los trabajadores UCLM**

Fecha: 19/6/2020  
Página: 4/6  
Revisión: 2.0



Las máquinas de auto venta se clausurarán temporalmente. Cuando las máquinas de auto venta estén en funcionamiento y se haga uso de éstas, lavarse las manos después de utilizarlas.

Las fuentes de agua se clausurarán temporalmente.

En el uso de vehículos: furgonetas y otros vehículos de empresa de uso compartido, carros y carretillas, etc., se extremarán las medidas de limpieza con productos desinfectantes en los paneles de mando, volante, palanca, freno de mano, manetas de apertura de puertas, etc. Igualmente, se ventilará el vehículo antes y después de cada uso.

Se minimizarán los documentos impresos para evitar que sirvan de canal de transmisión.

Es necesario asegurar una buena ventilación, ya sea natural o forzada. Se recomienda abrir las ventanas, de los espacios, varias veces: al llegar, durante, y al final de la jornada laboral.

El uso del ascensor queda restringido para la manipulación de cargas, para personas con movilidad reducida y sólo para una persona por viaje. Esperar la llegada del ascensor a distancia de seguridad. Prestar especial atención a las zonas de contacto, como botoneras, pulsadores, pasamanos, etc. Pulsar el botón del ascensor con la mano no dominante. En el ascensor es obligatorio el uso de mascarilla. Priorizar el uso de las escaleras respetando la distancia de 4 escalones.

Se recomienda que las reuniones, en la medida de lo posible, sean telemáticas. En el caso de que no sea posible se tendrá en cuenta que el número de personas sea un tercio del aforo y se mantenga la distancia de seguridad. Si no es posible, se hará uso de los EPP (mascarilla).

Las pausas se realizarán preferentemente de manera individual y guardando la distancia de seguridad.

Las puertas de acceso no resistentes al fuego (no RF), siempre que sea posible<sup>2</sup>, permanecerán abiertas para evitar el contacto múltiple con las mismas y favorecer la ventilación.

De modo general, aquellas tareas que no puedan llevarse a cabo de forma individual y en las que no pueda asegurarse en todo momento la distancia de seguridad, deberán realizarse con los equipos de protección que sean necesarios.

En el caso que un trabajador/a muestre síntomas compatibles con COVID19 durante la jornada laboral se avisará inmediatamente a su responsable inmediato, quien lo comunicará al responsable de su Departamento/Servicio y al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

- Si se puede, de forma inmediata, aplicar la distancia social, proteger sus vías respiratorias y trasladarse a su domicilio.
- Si no puede trasladarse a su domicilio: se aislará a esta persona en un espacio y se notificará a las autoridades sanitarias para consultar el procedimiento de actuación.

<sup>2</sup> En laboratorios con vitrinas de gases las puertas abiertas alteran el flujo de aire.



**FICHA DE PREVENCIÓN DE PUESTOS DE  
TRABAJO FRENTE AL  
CORONAVIRUS-SARS-CoV-2:  
Información general a los trabajadores UCLM**

Fecha: 19/6/2020  
Página: 5/6  
Revisión: 2.0

### **3.5. Medidas preventivas y/o de protección**

El distanciamiento social, la protección de las vías respiratorias y el lavado de manos son medidas fundamentales. Por este motivo:

- Se debe mantener la distancia interpersonal (recomendable 2 metros, mínimo 1,5 m).
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido darse la mano.
- Lavarse las manos al llegar al trabajo y frecuentemente con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica. Es fundamental lavarse después de toser o estornudar o después de tocar objetos y/o superficies potencialmente contaminados. Intentar que cada lavado dure como mínimo 40 segundos.
- Evitar, siempre que se pueda, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores/as. En caso de que sea necesario, si puede ser, desinfectarlo antes del uso; si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de su uso.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de un solo uso al toser y estornudar, y tirarlo seguidamente a una papelera que disponga de cierre. Si no dispone de pañuelos, utilizar la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Facilitar el trabajo al personal de limpieza al abandonar el puesto de trabajo, dejándolo recogido.
- Tirar cualquier residuo de higiene personal, especialmente pañuelos de un solo uso, de manera inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

**Se debe asistir a una sesión formativa sobre el protocolo de reincorporación al trabajo presencial en la UCLM<sup>3</sup>.**

<sup>3</sup> Formación establecida como **obligatoria** para la reincorporación al trabajo presencial de **todos** los trabajadores de la UCLM por el Comité de Seguridad y Salud de la UCLM (05/05/2020).



**FICHA DE PREVENCIÓN DE PUESTOS DE  
TRABAJO FRENTE AL  
CORONAVIRUS-SARS-CoV-2:  
Información general a los trabajadores UCLM**

Fecha: 19/6/2020  
Página: 6/6  
Revisión: 2.0

**3.6. Equipos de protección personal (EPP) frente al SARS-CoV-2.  
Consideraciones generales y uso de éstos.**

De manera general, la recomendación es utilizar EPP de un solo uso, o si no es así, que se puedan desinfectar después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante y del Ministerio de Sanidad.

La correcta colocación del EPP es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de éstos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o la dispersión del agente infeccioso.

Los EPP deberán colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente cuando se esté fuera de la zona de exposición.

Debe evitarse que los EPP sean fuente de contaminación, al dejarlos una vez retirados, por ejemplo, sobre superficies del entorno.

Debe conocerse cómo utilizar y quitarse las mascarillas y los guantes. Lo último que debe retirarse es la protección respiratoria, una vez retirados los guantes y los otros EPP que se lleven.

Hay que recordar que en los Laboratorios es obligatorio el uso de BATA, GAFAS DE PROTECCIÓN O PANTALLA PROTECTORA; hay que desinfectarlas al finalizar la actividad o la jornada. Es fundamental el uso y mantenimiento correcto de los equipos de protección colectiva (extracción localizada, vitrinas de gases, cabinas de seguridad biológica, etc.) para minimizar el empleo de EPI.

**4. CONTACTOS**

Vicegerencia de Albacete, Fermín Reyes 680 78 92 33: [Fermin.Reyes@uclm.es](mailto:Fermin.Reyes@uclm.es)

Vicegerencia de Ciudad Real, Ana Belén Ormeño 690 67 61 04: [AnaBelen.Ormeno@uclm.es](mailto:AnaBelen.Ormeno@uclm.es)

Vicegerencia de Cuenca, Carlos Julian Martínez 620 20 75 98: [Carlos.Martinez@uclm.es](mailto:Carlos.Martinez@uclm.es)

Vicegerencia de Toledo, Julia Delgado 680 22 24 43: [Julia.Delgado@uclm.es](mailto:Julia.Delgado@uclm.es)

Servicio de Prevención UCLM: [Servicio.Preencion@uclm.es](mailto:Servicio.Preencion@uclm.es)

**MAS INFORMACIÓN**

**PROTOCOLO UCLM**

GESTIÓN DE LA REINCORPORACIÓN AL TRABAJO PRESENCIAL TRAS EL ESTADO DE ALARMA SANITARIA POR SARS-CoV-2. MEDIDAS PREVENTIVAS.

[https://www.uclm.es/-/media/Files/A01-Asistencia-Direccion/A01-200-Gerencia/COVID-19/ServicioPrevencion/UCLM-Protocolo-reincorporacion\\_20200505.ashx?la=es](https://www.uclm.es/-/media/Files/A01-Asistencia-Direccion/A01-200-Gerencia/COVID-19/ServicioPrevencion/UCLM-Protocolo-reincorporacion_20200505.ashx?la=es)