

BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS: ACTUACIONES FRENTE AL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL COVID-19 (SARS-COV-2)

INFORMACIÓN PARA EL PERSONAL DE LA UCLM CON ACTIVIDAD PRESENCIAL DURANTE EL PERIODO DE ESTADO DE ALARMA.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los trabajadores, que se presentan en la Tabla 1¹.

Tabla 1. Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.</p> <p>Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje una persona sintomática procedente de una zona de riesgo.</p> <p>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.</p>	<p>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. <p>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</p> <p>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.</p> <p>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</p>	<p>Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos. – Personal de seguridad. – Policías/Guardias Civiles – Personal aduanero. – Bomberos y personal de salvamento.
REQUERIMIENTOS		
<p>En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</p>	<p>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</p>	<p>No necesario uso de EPI.</p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> – protección respiratoria, – guantes de protección.

Se entiende por:

Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.

¹ [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus \(SARS-COV-2\). Ministerio de Sanidad.](#)

Exposición de bajo riesgo: aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado, no incluye contacto estrecho.

Baja probabilidad de exposición: trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

Por “contacto estrecho” de casos posibles, probables o confirmados se entiende:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar;
- 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.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL CORONAVIRUS

Actualmente no hay ninguna vacuna para prevenir el COVID-19, por lo que la mejor forma de prevenir es reducir el riesgo de exposición, para ello es conveniente seguir las siguientes medidas preventivas.

En todo momento se debe cumplir con las normas de actuación que el Gobierno de España informe durante el Estado de Alarma. Consultar siempre fuentes oficiales.

Durante el desempeño de dicha actividad no se deben generar riesgos a otras personas ni interferir con otros trabajos. Si esto sucede, se debe comunicar a tu responsable para que se adopten las medidas que correspondan.

Al salir de las instalaciones, se deben dejar en situación de seguridad (equipos de trabajo, gases técnicos...).

- 1) **PREVENCIÓN AMBIENTAL: sobre las condiciones higiénicas de los espacios de trabajo de la UCLM con presencia puntual de trabajadores para servicios mínimos esenciales. Se recomienda la realización de estas medidas preventivas también en los lugares de trabajo de los hogares.**
 - a) **Reforzar la limpieza y desinfección de los espacios y equipamientos.** Evitar compartir equipos de trabajo tales como teléfonos, teclados, herramientas manuales, etc. En caso de no ser posible, desinfectarlos antes y después de su uso con disolución hidroalcohólica o con un paño con lejía (para ello protégete con guantes), porque existe evidencia de que el coronavirus se inactiva en 1 minuto al entrar en contacto con estas soluciones. Extremar también las medidas de higiene y desinfección antes y después del uso de herramientas y equipos de trabajo.

Consulta fuentes oficiales para informarte www.mscbs.gob.es @sanidadgob

<https://www.uclm.es/es/Misiones/LaUCLM/Institucional/UCLMSaludable/SaludEntornoLaboral/COVID-19>

- b) **Reposición continua de jabón** para la higiene de manos y papel en los lavabos (papel secamanos).
 - c) **Ventilación de los espacios** Se realiza a diario una ventilación reforzada mínima de 15 minutos de los espacios, abriendo ventanas donde sea posible, o se pueden mantener puertas abiertas e incrementar la ventilación forzada.
 - d) **No usar temporalmente las fuentes de agua**, y si se utiliza no beber directamente sobre ella, sino usar vasos o botellas (no rellenar botellas directamente embocadas al surtidor, lavar con agua y jabón vasos o botellas personales antes de utilizarlos en el dispensador, limpiar el pulsador del dispensador antes de ser utilizado).
- 2) **PREVENCIÓN INDIVIDUAL. Medidas higiénicas individuales que se deben adoptar**, para mantener una buena higiene de manos y respiratoria.
- Mantener una separación espacial de, al menos, 2 metros con las personas.
 - Si presentas síntomas respiratorios, evita el contacto cercano con otras personas.
 - Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia y durante al menos 40 segundos y siempre después del contacto con secreciones respiratorias
<https://prevencion.fremap.es/Paginas/lavado-de-manos.aspx>
 - Evitar tocarse ojos, nariz y boca ya que las manos facilitan la transmisión.
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de un solo uso al toser y estornudar y desecharlos inmediatamente. Si no dispone de pañuelo cúbrase con la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - **Promover el uso de las escaleras frente al de ascensores**, limitando el uso de estos a una única persona. Al hacer uso de las escaleras, se debe intentar evitar el contacto con el pasamanos, o bien lavarse intensivamente las manos tras el contacto con este.
- 3) **PREVENCIÓN. MEDIDAS ORGANIZACIONALES.**
- Cierre de todas las instalaciones en la medida de lo posible (sólo actividad presencial que sea indispensable, con el personal mínimo que sea posible). Si es necesario, el responsable de la actividad elaborará un protocolo específico con las normas y organización que se requieran para realizar la actividad con el mínimo riesgo.
 - Régimen no presencial con carácter general para el funcionamiento de la UCLM. Trabajo por medios telemáticos cuando sea posible.
 - No se atenderá presencialmente, sino vía telemática.
 - Presencia puntual de algunos trabajadores para servicios mínimos presenciales. Deberán contar con una autorización emitida por los responsables que establece el protocolo de la UCLM (recuerde que debe tenerlo siempre a disposición de las autoridades).
 - Para trabajos en solitario que no se puedan evitar, se debe comunicar a otra persona cuando se entra y se sale de los edificios por si ocurre alguna incidencia. Contactar periódicamente durante la estancia para asegurarse de que no hay ningún problema. Llevar siempre teléfono móvil cargado y con los teléfonos de emergencia, vigilantes, etc.

Consulta fuentes oficiales para informarte www.mscbs.gob.es @sanidadgob

- Prohibición absoluta de acceso a instalaciones y dependencias cuando el personal que debiera efectuar sus tareas de manera presencial se encuentre en alguna de las siguientes situaciones:
 - Que presente síntomas compatibles con la enfermedad causada por el COVID-19 (fiebre, tos o dificultades respiratorias).
 - Que durante los últimos 14 días haya estado en contacto con un caso confirmado de infección por coronavirus.
 - Que sea considerada persona especialmente sensible a la infección por coronavirus.
 - Circular sólo por las zonas autorizadas en la UCLM y que se correspondan a la actividad desarrollada.
 - Prohibición de realizar reuniones.
 - Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras a las que se requiera la presencia puntual para la realización de servicios mínimos esenciales, y entre estas últimas y los potenciales clientes o público que puedan concurrir en su lugar de trabajo. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros:
 - Trabajo en espacios/locales separados
 - Separación de puestos de trabajo garantizándose la distancia mínima de 2 metros. Señalizar y/o interponer barreras físicas para asegurar la distancia.
 - Trabajo en conserjerías con mamparas de cristal y puertas cerradas.
 - Circulación por zonas menos desfavorables (sin presencia de personas, con menor afluencia, establecimiento de turnos de paso de modo que solo circule una única persona, etc.) aunque los recorridos sean más largos.
 - Formación e información a todos los trabajadores sobre las medidas preventivas adoptadas mediante cartelería y señalización en los lugares de trabajo y difusión por vía telemática.
- 4) **EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI):** Para aquellas actividades en las que se requiera la presencia puntual de trabajadores para la realización de servicios mínimos esenciales, en las tareas en las que no es posible garantizar las medidas de separación mínima de 2 metros entre personas, dotar de los siguientes EPI:
- Protección de las manos: guantes frente a microorganismos UNE EN 374-5. En aquellas tareas que por su nivel de exigencia física puedan conllevar una ruptura del guante se utilizará doble guante.

Consulta fuentes oficiales para informarte www.mscbs.gob.es @sanidadgob

<https://www.uclm.es/es/Misiones/LaUCLM/Institucional/UCLMSaludable/SaludEntornoLaboral/COVID-19>

- Vías respiratorias: mascarillas con características con un nivel mínimo de protección FFP2 UNE EN 149.
- Protección ocular: gafas de protección UNE EN 166

Según el Ministerio de Sanidad, la población general sana no necesita utilizar mascarillas. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas. Un uso inadecuado de mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento de estas en aquellas situaciones para las que están indicadas.

Recuerda que el virus no se transmite a través de la piel y en las personas sanas, el uso de guantes y mascarillas pueden generar una falsa sensación de seguridad. No descuides las medidas más importantes: lavado de manos frecuente, no llevarse las manos a la cara y mantener las distancias de seguridad recomendadas.

Se deben utilizar los equipos de protección individual requeridos habitualmente para desempeñar las actividades encomendadas y los que sean necesarios para tareas de desinfección de herramientas y otros utensilios que puedan presentar riesgo de contagio por COVID-19.

Los residuos y material de protección utilizado se han de eliminar en una bolsa de plástico cerrada. Utilizar preferiblemente cubos de basura con tapa y pedal de apertura, sin realizar ninguna separación para el reciclaje.

INFORMACIÓN Y BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS (en constante actualización):



<https://www.uclm.es/Misiones/LaUCLM/Institucional/UCLMSaludable/SaludEntornoLaboral/COVID-19>

- Trabajos de atención al público (formato [jpg](#) y [pdf](#)).
- Lavado de manos (formato [jpg](#) y [pdf](#)).
- Buenas prácticas higiene (formato [jpg](#) y [pdf](#))
- Aislamiento domiciliario. Casos leves COVID-19 ([pdf](#)).
- Buenas prácticas preventivas para el teletrabajo y [trabajo con ordenador](#).
- Buenas prácticas preventivas para selección y uso de [equipos de protección individual](#).



<https://www.uclm.es/Perfiles/Empresa/ColaboracionMecenazgo/PatrocinioyMecenazgo/AyudasCOVID19-UCLM>

Consulta fuentes oficiales para informarte www.mscbs.gob.es @sanidadgob

<https://www.uclm.es/es/Misiones/LaUCLM/Institucional/UCLMSaludable/SaludEntornoLaboral/COVID-19>