



**FICHA DE PREVENCIÓN DE PUESTOS DE
TRABAJO FRENTE AL
CORONAVIRUS-SARS-CoV-2:**

Información general a los trabajadores UCLM

Fecha: 21/07/2022

Página: 1/6

Revisión: 4

1. OBJETIVO

Con objeto de afrontar la situación sanitaria provocada por la enfermedad COVID-19, en coherencia con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y el resto de las 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 actividad habitual, teniendo en cuenta que, en tanto se actualice la situación sanitaria, estas restricciones pueden ir cambiando.

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 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 recomendaciones sobre la distancia interpersonal.

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

El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables a las personas de 60 años o más, inmunodeprimidos por causa intrínseca o extrínseca y embarazadas.

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) acompañando los informes de los que se disponga, la fecha de nacimiento, el número de DNI y un número de 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: 21/07/2022
Página: 2/6
Revisión: 4

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.

Cada trabajador deberá autoevaluarse antes de ir a un edificio de la UCLM. En el caso de tener síntomas o ser caso confirmado hay que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de la JCCM (900 122 112 o 900 23 23 23) o con el centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.

Los **casos confirmados**¹ y las personas que presenten **síntomas**² leves y no cumplan criterios de indicación de realización de una prueba diagnóstica deben extremar las precauciones y **reducir** todo lo posible las **interacciones sociales**, utilizando de forma constante la **mascarilla** y manteniendo una adecuada **higiene de manos** durante los **10 días** posteriores al inicio de síntomas. Se evitará especialmente el contacto con personas vulnerables y la participación en eventos multitudinarios. Siempre que sea posible y en caso de que no sea susceptible de una incapacidad temporal por su sintomatología, se recomienda el teletrabajo.

Los **casos confirmados** deberán **informar** a sus **contactos estrechos** de su diagnóstico positivo para que estos observen las medidas de prevención recomendadas.

Los **contactos estrechos no realizarán cuarentena**. Sin embargo, durante los **10 días** posteriores a la última exposición deben extremar las precauciones y **reducir** todo lo posible las **interacciones sociales** utilizando de forma constante la **mascarilla** y manteniendo una adecuada **higiene de manos**. Especialmente se debe evitar el contacto con personas vulnerables.

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).

- 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 recomienda guardar la distancia interpersonal cuando se vaya caminando por la calle siempre que sea factible.
- Si hay que desplazarse en un turismo, extremar las medidas de limpieza de éste y mantener la mayor distancia posible entre los ocupantes, utilizando la mascarilla en vehículos compartidos.
- En los viajes en transporte público, se debe guardar la mayor distancia posible con los compañeros de viaje. Será obligatorio el uso de mascarilla higiénica.

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

3.3. Entrada y salida del centro de trabajo.

¹ **Caso confirmado:** personas con PDIA positiva. A efectos de vigilancia y notificación a nivel nacional no se tendrán en cuenta los resultados de las pruebas de autodiagnóstico

² **Síntomas:** Fiebre, tos o dificultad para respirar. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal, disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos. Se han observado también lesiones variadas en piel, en el pecho o en los dedos de manos o pies, generalmente en niños y adolescentes sin otros síntomas



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

Fecha: 21/07/2022
Página: 3/6
Revisión: 4

Para la entrada y salida de los edificios es recomendable el uso de la mascarilla, se recomienda guardar la distancia de seguridad y, al llegar, se desinfectarán las manos con el gel hidroalcohólico ubicado en la entrada.

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

Respetar los accesos señalizados y familiarizarse con ellos.

Los desplazamientos dentro del mismo centro de trabajo se harán a pie por los itinerarios recomendados. 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 es recomendable mantener la distancia de seguridad. Si la anchura lo permite (más de 1,5 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, es recomendable establecer 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.

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

Una vez en el centro de trabajo es recomendable establecer la distancia de seguridad recomendada entre todos los puestos y también respecto de cualquier persona que acceda al centro.

En relación con el uso de aseos de dimensiones reducidas: esperar a distancia de seguridad, en caso de estar ocupado, para acceder a su interior.

Es recomendable reducir la ocupación de los espacios para poder mantener la distancia de seguridad recomendada.

En las fuentes de agua no beber directamente de los grifos. Para el uso de vasos o botellas, se evitará el contacto con el grifo. Se deben seguir las medidas de higiene de manos, uso responsable de mascarilla y distancia.

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.

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.

Es recomendable el uso de las escaleras frente al de ascensores. Cuando sea necesario utilizarlos, se hará un uso responsable de la mascarilla. Al hacer uso de las escaleras, se debe minimizar el contacto con el pasamanos y lavarse las manos tras el contacto con éste.



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

Fecha: 21/07/2022
Página: 4/6
Revisión: 4

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 se mantenga la distancia de seguridad recomendada. Se hará un uso responsable de los EPP (mascarilla).

Las pausas se realizarán guardando la distancia de seguridad siempre que sea factible.

Las puertas de acceso no resistentes al fuego (no RF), siempre que sea posible³, 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 recomendada, se hará un uso responsable de la mascarilla.

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

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 recomienda mantener la distancia interpersonal.
- 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 contaminadas. Intentar que cada lavado dure como mínimo 40 segundos.
- Desinfectar superficies de uso frecuente y común
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de un solo uso al toser y estornudar, y tirarlo seguidamente a una papeleras 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.
- Dar preferencia a encuentros al aire libre.
- Evitar el contacto con personas que presenten síntomas.

³ 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: 21/07/2022
Página: 5/6
Revisión: 4

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

La utilización de la mascarilla es recomendable en el entorno laboral.

- Su uso es obligatorio para;
 - ✓ Los trabajadores y visitantes de seis años en adelante en los centros sociosanitarios y en los centros, servicios establecimientos sanitarios
- Hacer un uso responsable de la mascarilla en, al menos, los siguientes supuestos:
 - ✓ Espacios cerrados de la universidad en los que las personas transitan o permanecen un tiempo prolongado.
 - ✓ Eventos multitudinarios.
 - ✓ En las reuniones en función de la vulnerabilidad de los participantes.
 - ✓ Cuando se tienen condicionantes de riesgo o síntomas compatibles con la COVID-19

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. Lo último que debe retirarse es la protección respiratoria, una vez retirados 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.



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

Fecha: 21/07/2022
Página: 6/6
Revisión: 4

4. CONTACTOS

Vicegerencia de Albacete, Juan Segura Jiménez: Juan.Segura@uclm.es

Vicegerencia de Ciudad Real, Ana Belén Ormeño: AnaBelen.Ormeno@uclm.es

Vicegerencia de Cuenca, Luis Javier Sánchez García LuisJavier.Sanchez@uclm.es

Vicegerencia de Toledo, Julia Delgado: Julia.Delgado@uclm.es

Servicio de Prevención UCLM: 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.

[Salud y entorno laboral: Protocolo para la reincorporación al trabajo presencial tras el estado de alarma sanitaria por SARS-CoV-2. Medidas preventivas \(uclm.es\)](#)