



PROCOLO PERSONAL DE CONTENCIÓN DE LA COVID-19 EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

No acudir al centro en caso de síntomas compatibles con COVID-19, o de estar en aislamiento o cuarentena por COVID-19.

Son síntomas posibles de COVID-19: fiebre > 37,2^o, tos o sensación de falta de aire, dolor de garganta, pérdida de olfato y gusto, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas.

1. Uso obligatorio de mascarilla:

- El uso de la mascarilla es obligatorio en los espacios universitarios abiertos y cerrados, aún en el caso de que exista una distancia interpersonal de 1,5 metros o más.
- La mascarilla higiénica es la opción recomendada para el uso en entornos formativos y docentes por su buena capacidad de filtración (limita la emisión y entrada de gotas respiratorias) comodidad y posibilidad de reutilización.
- Para el uso de mascarillas se seguirán las siguientes recomendaciones:

- Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
- En ningún caso debe llevarse al cuello o en la frente, y tampoco debajo de la nariz.
- Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace, lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- Evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte delantera ni la parte interior que está en contacto con la cara, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

- De forma general, la obligación de llevar mascarilla **no será aplicable** en los siguientes supuestos:



PROTOCOLO PERSONAL DE CONTENCIÓN DE LA COVID-19 EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA
14 de septiembre de 2020

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

- Personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla o en quienes el uso de mascarilla resulte contraindicado. Ambas condiciones deberán estar debidamente avaladas por un informe médico.
- Personas en situación de discapacidad o dependencia que no puedan quitarse la mascarilla por sí mismas.
- Personas que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.
- Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso de la mascarilla.

2. Distanciamiento social

- Se debe mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros en todo momento.
- Aún en el caso de que sea posible mantener dicha distancia de seguridad, se observarán las medidas de higiene adecuadas para prevenir los riesgos de contagio (en particular, el uso de mascarillas higiénicas).
- Limitar los contactos a los estrictamente necesarios.
- Se recomienda que las reuniones sean preferiblemente a distancia, siempre que sea posible.

3. Normas básicas de higiene

- Higiene de manos:

- La medida principal es el lavado frecuente con agua y jabón.
- Si no es posible usar agua y jabón se utilizará solución hidroalcohólica. Cuando las manos estén sucias la solución hidroalcohólica no es suficiente, y será necesario usar agua y jabón.
- Con carácter general no es recomendable el uso de guantes. Solo se utilizarán en los laboratorios y bibliotecas como medida de seguridad habitual.
- No saludar estrechando la mano u otras muestras de afecto que supongan contacto directo entre personas.
- La higiene de manos se realizará como mínimo en las siguientes situaciones:

- Al empezar y al finalizar la jornada formativa o laboral y, en su caso, entre clase y clase o tras la atención a cada usuario.
- Antes y después de ir al servicio.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Antes y después de ponerse o quitarse una mascarilla.
- Después de usar o compartir equipos o materiales (mesas, ratones de ordenador, herramientas, utillaje, etc.).
- Con carácter general, siempre que las manos estén sucias.



PROTOCOLO PERSONAL DE CONTENCIÓN DE LA COVID-19 EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA
14 de septiembre de 2020

UNIVERSIDAD DE MURCIA

- **Higiene respiratoria:**

- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable. Después se debe desechar el pañuelo y hacer higiene de manos.
- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso a una papelera con tapa y pedal.

4. Uso de materiales y equipos:

- Evitar el contacto con superficies que puedan estar contaminadas (por ejemplo: mantener las puertas abiertas para evitar contacto con pomos, manillas, barandillas, etc.).
- Limitar al máximo posible el empleo de documentos en papel y su circulación e intercambio.
- En caso de compartir objetos y material se extremarán las medidas de higiene y prevención (higiene de manos, desinfección con gel hidroalcohólico, evitar tocarse la nariz, etc.).
- Cada usuario desinfectará con los productos disponibles a tal fin los materiales compartidos antes y después de cada uso (mesa, silla, teclado, ratón, mando del proyector, bolígrafo de la pizarra digital, microscopio, etc.).