

Con objeto de afrontar la reapertura de los edificios tras el confinamiento provocado por el COVID-19, en coherencia con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y el resto de autoridades competentes, la UNED 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.



Al margen de las medidas técnicas y organizativas adoptadas con carácter general, para la reanudación de la actividad presencial en la UNED 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.

## ASPECTOS PREVIOS

El personal **especialmente sensible** al COVID-19 (diabetes, enfermedad cardiovascular incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años), deberán contactar con el Servicio Médico de la UNED y la UPRL para la evaluación individualizada de su caso.

**No deberá acudir al trabajo** el personal que se encuentre en cualquiera de las siguientes situaciones:

- **Casos confirmados** con infección activa por COVID-19, **sospechosos** (infección respiratoria aguda de aparición súbita que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire, hasta obtener resultado de PCR) o **probables** (infección respiratoria aguda grave con cuadro compatible con COVID-19 y resultados de PCR negativos, o casos sospechosos con PCR no concluyente).
- **Contactos estrechos:**
  - Personas que hayan proporcionado cuidados a un caso sin medidas de protección adecuadas.
  - Personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 m y durante un tiempo de más de 15 minutos.
  - Personas que hayan viajado en un radio de dos asientos alrededor del caso.

Si te encuentras en alguna de estas situaciones, contacta con el **Sistema Público de Salud** (900 102 112) para acreditar tu situación e **informa a tu Departamento o Unidad, al Servicio Médico de la UNED y a la UPRL.**



## ANTES DE SALIR DE CASA

Realiza un **control diario de tu temperatura**, evitando salir de casa si tienes más de 37,5 °C y/o si presentas otro tipo de síntomas (tos o sensación de falta de aire).

En caso de duda, cumplimenta el formulario de autoevaluación de tu estado de salud a través de la **app CoronaMadrid** y contacta con el **Sistema Público de Salud** (900 102 112).

## DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO

Prioriza el **transporte individual** con tu propio vehículo (extremando su limpieza) o recurre a aquellas opciones de movilidad (bicicleta, caminar, etc.) que mejor garanticen la distancia interpersonal.

Si compartes **vehículo** o te desplazas en **taxi o VTC**, mantén la mayor distancia posible con el resto de ocupantes, asegura una adecuada ventilación y utiliza una mascarilla.

Si debes trasladarte en **transporte público colectivo** trata de mantener en todo momento una distancia de seguridad de al menos 1,5 m con otras personas y utiliza una mascarilla.

## EN EL CENTRO DE TRABAJO

**Lávate las manos** con jabón o una solución hidroalcohólica al llegar a tu edificio, de forma periódica durante la jornada y en todo caso después de toser o estornudar o tras tocar superficies potencialmente contaminadas. **Evita el contacto de las manos con los ojos, la nariz o la boca.**

Aplica en todo momento las medidas higiénicas relacionadas con la **etiqueta respiratoria**, cubriendo la nariz y la boca o un pañuelo desechable al toser o estornudar, tirándolo después a un cubo de basura con tapa y pedal. En ausencia de pañuelo, recurre a la parte interna del codo.

Mantén una **distancia interpersonal de al menos 1,5 m** tanto en tu puesto de trabajo como en el tránsito por las zonas comunes y respeta la señalización instalada para organizar accesos y salidas a los edificios y evitar cruces en pasillos y escaleras.



Evita el **saludo con contacto físico** (apretones de manos, besos y abrazos) y las **reuniones presenciales**. Si te reúnes, hazlo con un máximo de 10 personas, en una sala bien ventilada y garantizando la distancia interpersonal.

Respetar las limitaciones de **aforo** y el **uso por una única persona** de aseos, ascensores y el resto de los espacios señalizados al efecto, evitando el acceso a los mismos cuando estén ocupados.

**Prioriza el uso de las escaleras sobre los ascensores**, evitando el contacto con las barandillas y/o, garantizando el posterior lavado de manos.

Refuerza la **higiene de tu entorno laboral**, ventilándolo y desinfectando elementos y superficies de contacto frecuente. Al finalizar la jornada, despeja al máximo tu puesto de trabajo para facilitar los trabajos de limpieza.

Respetar la prohibición temporal de la utilización de microondas, neveras, cafeteras y cualesquiera otros **pequeños electrodomésticos** de uso personal o compartido existentes en despachos y oficinas.

Evita rellenar **botellas** en los aseos con objeto de impedir el contacto entre los recipientes y los grifos y minimiza la ingesta de **comida y bebida** en tu lugar de trabajo, recurriendo en todo caso a alimentos preparados que requieran escasa manipulación, extremando las medidas de higiene y lavado de manos.

Minimiza el contacto con **equipos de trabajo compartidos** (impresoras, fotocopiadoras, etc.) y otras superficies de uso frecuente (manillas, botones, etc.). Lávate las manos y, cuando sea posible, asegura su desinfección antes y después de cada utilización.

Utiliza **material de trabajo diferenciado**, evitando compartir teléfono, auriculares, bolígrafos y demás elementos de escritorio, asegurando en caso contrario una limpieza exhaustiva previa y posterior a cada uso.

**Si aparecen síntomas mientras estás en tu centro de trabajo**, colócate una mascarilla quirúrgica, evita el contacto con otras personas (si es posible aíslate en un espacio cerrado) e informa inmediatamente al Servicio Médico de la UNED.



#### DE VUELTA AL DOMICILIO

Al regresar a tu domicilio, quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta, junto con el resto de los objetos que no necesites dentro de casa (llaves, cartera, etc.).

**Lávate las manos** con agua y jabón o una solución hidroalcohólica y **limpia los objetos** que hayas usado fuera de casa (gafas, móvil, etc.).

No sacudas la **ropa** y, cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible.

Con carácter general, refuerza las **medidas de higiene** en el hogar, sobre todo si convives con personas de grupos de riesgo.

#### MEDIOS DE PROTECCIÓN

El uso adecuado de **mascarilla** (cubriendo desde el tabique nasal hasta la barbilla, con un ajuste correcto) es obligatorio en espacios al aire libre y en el interior de los edificios, incluso cuando permanezcas sentado/a en tu puesto de trabajo y aunque se pueda garantizar la distancia interpersonal con otras personas trabajadoras y/o usuarias de las instalaciones.

Con carácter general, son suficientes las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019+AC:2019), higiénicas de un solo uso (UNE-EN 0064-1) o reutilizables (UNE-EN 0065), quedando reservado el uso de mascarillas FFP2 sin válvula (UNE-EN-149) al desarrollo de tareas concretas.

En puestos con atención directa al público y a aquellos en los que se reciban o manipulen libros, documentos físicos o paquetería, también puedes utilizar **guantes de protección** (UNE-EN-ISO-374-5).

Deposita los equipos de protección, los pañuelos y el material de limpieza que utilices durante la jornada en los **cubos con tapa y apertura de pedal** instalados al efecto.

#### MÁS INFORMACIÓN

<https://www.uned.es/universidad/inicio/COVID-19>

#### CONTACTO

**Unidad de Prevención de Riesgos Laborales**  
uprl@adm.uned.es

**Servicios Médicos**  
servicios.medicos@adm.uned.es  
serviciomedico-jr@adm.uned.es

