



DECÁLOGO DE CONTENCIÓN DE LA COVID-19 PARA EL ALUMNADO DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

Tu **colaboración** es imprescindible para contener el virus en la UMU y para acabar con esta pandemia, porque hacerlo es **responsabilidad** de todas y todos. Para ello es necesario que atiendas a las siguientes directrices y recomendaciones:

ANTES DE IR A LA UNIVERSIDAD

Si tienes síntomas compatibles con COVID-19, o estás en aislamiento o cuarentena por COVID-19, NO DEBES ACUDIR A NINGUNA ACTIVIDAD PRESENCIAL EN LA UNIVERSIDAD, y debes comunicarlo al responsable COVID de tu centro.

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

DURANTE TU ESTANCIA EN LA UNIVERSIDAD

1. Debes usar la **mascarilla higiénica** en todos los espacios universitarios abiertos y cerrados y en todas las **actividades presenciales**, salvo que la actividad impida claramente el uso de la misma. Para el **uso** de la mascarilla seguirás las siguientes **recomendaciones**:

- Antes de ponerte una mascarilla lávate bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- Cubre la boca y la nariz con la mascarilla y evita que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
- En ningún caso debes llevar la mascarilla al cuello o en la frente, y tampoco debajo de la nariz.
- Evita tocar la mascarilla con las manos mientras la llevas puesta y si lo haces, lava bien las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.
- Evita reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- Quítate la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte delantera ni la parte interior que está en contacto con la cara, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.



- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.
- Recuerda llevar siempre una mascarilla de repuesto.

2. Si presentas algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla o si en tu caso el uso de mascarilla resulta contraindicado, deberás acreditarlo ante el centro mediante **informe médico**.

3. Debes **mantener siempre**, tanto **en exteriores como en interiores**, la distancia interpersonal de seguridad de **1,5 metros** con tus compañeros y compañeras y con el resto de personas alrededor, porque junto con la mascarilla es una medida imprescindible para evitar el contagio y la transmisión de la COVID-19. Además, en el aula, en el laboratorio o en el ADLA **siéntate siempre en el mismo puesto**, porque eso facilitará los rastreos de los contactos si fuera necesario.

4. Desinfecta tus manos con solución hidroalcohólica **siempre que entres al centro**, también al volver de la cafetería. Además, debes **lavarte las manos frecuentemente** con agua y jabón, y cuando no puedas utiliza solución hidroalcohólica para hacerlo. Es recomendable que lleves siempre un bote de solución hidroalcohólica de uso personal contigo.

6. **Lávate las manos** o desinféctalas con solución hidroalcohólica antes y después de usar **materiales compartidos**. Además, **antes y después** de usar dichos materiales (microscopios, ordenadores, etc.) debes **limpiarlos** con la solución y el papel existentes para este fin en laboratorios, ADLAS, etc.

7. **No uses el ascensor** salvo que sea absolutamente imprescindible. En ese caso, lo utilizarás de **manera individual** y con la **mascarilla** puesta, y te desinfectarás las manos antes y después de su uso.

8. En la situación actual se deben **evitar las muestras de afecto** que requieran contacto.

9. Cumple con las normas de **higiene respiratoria**:

- Al toser o estornudar, cubre la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable. Después debes desechar el pañuelo y hacer higiene de manos.
- Evita tocarte la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso a una papelera con tapa y pedal.



**DECÁLOGO DE CONTENCIÓN DE LA COVID-19 PARA EL
ALUMNADO DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA**

21 de septiembre de 2020

**UNIVERSIDAD DE
MURCIA**

10. Si tienes que **reunirte** con **compañeras y compañeros** para realizar trabajos, para cumplir con tu labor como representante de estudiantes o por otra causa, procura hacerlo de **manera virtual** mediante la herramienta de videoconferencia.

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN