



PROTOCOLO 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 los siguientes: tos, fiebre, sensación de falta de aire, trastorno del gusto y del olfato, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares, dolor torácico y diarreas.

1. Uso obligatorio de mascarilla:

- El uso de la mascarilla es obligatorio en los espacios universitarios abiertos y cerrados.
- La mascarilla higiénica reutilizable 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, siendo por tanto la opción más sostenible.
- 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 reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables que lavarán siguiendo 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
26 de septiembre de 2021

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

- Personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla. Ambas condiciones deberán estar debidamente acreditadas 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.
- En caso de trabajadores, se realizará una evaluación individualizada por parte del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- En caso de estudiantes, deberán comunicar esta situación a las autoridades universitarias al inicio del curso, requiriendo una intensificación del resto de las medidas de prevención.

2. Distanciamiento social

- Se debe mantener la distancia de seguridad interpersonal establecida en cada 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.

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.
- 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
26 de septiembre de 2021

**UNIVERSIDAD DE
MURCIA**

- **Higiene respiratoria:**

- No quitarse la mascarilla al toser o estornudar.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con un pañuelo, y desecharlo después en un contenedor. Hacer higiene de manos en caso necesario.
- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias.

4. Uso de materiales y equipos:

- 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.).