



Murcia, a 17 de abril de 2020
(Última revisión 30/04/2020)

Instrucción de retorno a la actividad presencial en la Universidad de Murcia tras confinamiento decretado por alerta sanitaria Covid-19

1.- Introducción.-

La situación generada por la evolución del brote de COVID-19 ha hecho necesaria la adopción de medidas de contención extraordinarias que inevitablemente están teniendo un importante impacto en la Universidad de Murcia. Para afrontar este incierto escenario, la Universidad de Murcia está llevando a cabo un análisis permanente de la situación, con objeto de garantizar que su actividad se desarrolle y posteriormente se reanude con normalidad cuando la alerta sanitaria sea superada.

El escenario de futuro más probable es que la transmisión del SARS-CoV-2 no se pueda eliminar a corto plazo y que se originen brotes recurrentes durante los próximos meses. Esto es debido a la gran transmisibilidad, periodo corto de incubación y baja proporción de población inmunizada. Solo a medida que haya más gente protegida por haber pasado la infección y posteriormente por el impacto de la vacunación, cuando esté disponible, disminuirá el riesgo de que haya brotes.

Las medidas preventivas se enmarcan en el art. 20 Medidas de emergencia, de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, de fecha 8 de noviembre, dada la situación de emergencia derivada de la alerta sanitaria. Y se establecen según el cumplimiento del procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus publicado el 8 de abril de 2020 por el Ministerio de Sanidad.



La vuelta al trabajo presencial debe contar con la elaboración y seguimiento de un Plan de Medidas Preventivas adaptado a las particularidades de cada centro de trabajo, dirigido a prevenir y a dar respuesta a la posible aparición de casos de COVID-19.

Como medidas preventivas para evitar posibles apariciones de COVID-19 y garantizar la continuidad de la actividad, la Institución podrá adoptar simultáneamente, si las condiciones de trabajo así lo requieren, medidas de tipo organizativo, higiénicas y técnicas entre la plantilla. Será algo dinámico que se irá adaptando en todo momento a las directrices marcadas por el Ministerio de Sanidad, así como de otras autoridades competentes.

Es responsabilidad de todo el personal de la Universidad de Murcia contribuir al cumplimiento estricto de las medidas de protección, encaminadas a controlar y reducir la transmisión de la COVID-19.

Las normas recogidas en las presentes instrucciones se extienden a las empresas contratistas, subcontratistas, trabajadores/as autónomos/as y proveedores que presten sus servicios en la Universidad de Murcia, independientemente de la naturaleza de los mismos.

Las empresas instaladas en los edificios propiedad de la Universidad de Murcia, se someterán también a las presentes instrucciones, debiendo poner en conocimiento de ésta su Plan de Contingencia, en caso de disponer de él.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer un escenario de baja probabilidad de exposición para los puestos de trabajo sin atención directa al público, o que se encuentren a más de 2 metros de distancia del mismo, o a través de medidas de protección colectiva que eviten el contacto, según indica la tabla de escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral publicada por el Ministerio de Sanidad el 8 de abril de 2020.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que las “Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo: Medidas para la prevención de contagios del COVID-19” del Ministerio de Sanidad establecen que antes de ir al trabajo:





1. Evitar la exposición al virus en el puesto de trabajo comienza antes, evitando acudir al trabajo y extremando así las posibilidades de propagación. Por eso, ante cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19, contacta con el teléfono de atención la COVID-19 de tu Comunidad Autónoma (*en el caso de la CARM es 900 121 212*) o con tu Centro de Atención Primaria, y sigue sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.

2. Si has estado en contacto estrecho con personas afectadas la Covid-19 (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras éste presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) no debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo, debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

2.- Objeto.-

Las presentes Instrucciones tienen como fin establecer las medidas preventivas encaminadas a preservar la seguridad y la salud de las personas que van a trabajar de forma presencial en los espacios de la Universidad de Murcia.

3.- Trabajadores/as especialmente sensibles.-

Dentro del entorno de excepcionalidad derivada del riesgo que crea el SARS-CoV-2, causante de la COVID-19 y al objeto de proteger la salud pública, el Ministerio de Sanidad ha establecido que debe evitarse la exposición de los trabajadores/as que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, debido a patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios o embarazo, sean considerados especialmente sensibles al coronavirus.

Con la evidencia científica disponible a fecha 8 de abril de 2020, el Ministerio de Sanidad ha definido como principales grupos vulnerables para la COVID-19, las personas con:

- diabetes
- enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión





- enfermedad pulmonar crónica
- inmunodeficiencia
- cáncer en fase de tratamiento activo
- embarazo
- mayores de 60 años

En base a estos criterios del Ministerio de Sanidad, deberemos considerar estos grupos de vulnerabilidad, su condición de especial sensibilidad (a los efectos del art. 25 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales) y, si procede, tomar acciones para evitar la exposición, evitando el riesgo o limitándolo suficientemente mediante la utilización de medios de protección colectiva e individual, o la adopción de medidas de organización del trabajo.

La Sección sanitaria del SPRL debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora (según el Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 de 8 de abril de 2020).

4.- Medidas preventivas en la Universidad de Murcia.-

En tanto las autoridades sanitarias no modifiquen y/o levanten las restricciones laborales y sociales por la COVID-19, desde el Servicio de Prevención de la Universidad de Murcia, se establecen las medidas preventivas que se recogen en los subapartados siguientes, que se han elaborado siguiendo las directrices dadas por el Ministerio de Sanidad a los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, de fecha 8 de abril de 2020, las medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores/as frente a la COVID-19 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), de fecha 9 de abril de 2020, así como la Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo, de fecha 11 de abril, editada por el Ministerio de Sanidad.





4.1. Medidas organizativas.-

- Con carácter previo al acceso al centro de trabajo se deberá informar a los trabajadores/as de las siguientes recomendaciones del Ministerio de Sanidad en cuanto a los desplazamientos al centro de trabajo (incluidas en el documento “Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo: Medidas para la prevención de contagios de la COVID-19”):
 1. Siempre que puedas, utiliza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
 2. Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto no es necesario que lleves mascarilla.
 3. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
 4. Si te tienes que desplazar en un turismo, tanto propio como de la empresa, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
 5. Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
 6. En los viajes en autobús, en transporte público, guarda la distancia de seguridad con tus compañeros de viaje. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.
 7. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación, o con la parte interna del codo para no contaminar las manos. Y evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
 8. Desde el Servicio de Prevención se recomienda tener





siempre a disposición solución hidroalcohólica, tanto a la ida al trabajo, como de regreso a casa. Así mismo, se recomienda usar mascarilla (ya sea higiénica, quirúrgica o FFP2 –esta última sin válvula-) tanto en los desplazamientos con motivo del trabajo, como en el desarrollo del mismo.

- Limitar la actividad presencial a las tareas que se deban realizar necesariamente en base a las funciones del puesto de trabajo.
- Realizar las reuniones de trabajo mediante sistemas de videoconferencia. En caso de no ser posible, se mantendrá una distancia de seguridad de 2 metros entre personas. Si no es posible mantener los 2 m de distancia, se utilizarán, equipos de protección personal.
- Limitar la capacidad máxima del espacio minimizando el contacto entre las personas, para cumplir con el requisito de distancia de seguridad de 2 metros (alrededor de cada trabajador/a).
- Disminuir el número de personas presentes, estableciendo turnos y rotación de trabajo en servicios, unidades, secretarías, etc., y en los espacios de uso compartido simultáneo (uso de un mismo despacho por varias personas), en los que la distancia de seguridad de 2 metros entre personas, no pueda ser adoptada
- Establecer horarios de entrada y salida del centro de trabajo que permitan un acceso escalonado que evite la coincidencia de trabajadores/as (incluyendo el cambio de turnos).
- Se fomentará el fichaje de los trabajadores/as en su puesto de trabajo a través del ordenador, considerándose la eliminación provisional del registro de entrada y salida en los equipos instalados al efecto en las entradas de los edificios (se procederá a dejarlos fuera de servicio).
- La entrada y salida de los edificios deberá realizarse exclusivamente por la puerta principal, la cual deberá tener apertura automática, o en su defecto, deberá permanecer constantemente abierta. Cuando la entrada principal del edificio disponga de dos o más puertas, se procederá a habilitar una de ellas exclusivamente





como entrada y la otra como salida, debiendo estar oportunamente indicado.

- Se colocarán dispensadores de solución hidroalcohólica a la entrada de todos los edificios, así como en las salas de reuniones, multidespachos, etc.
- En caso de emergencia, deberán utilizarse para la evacuación del edificio las salidas establecidas para ello.
- Cuando sea necesario, se deberá modificar la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas en espacios comunes (favoreciendo la marcha hacia adelante y evitando en la medida de lo posible cruces de personas), y la distribución de espacios, con el objeto de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros.
- Medidas en espacios con atención al público:
 - Preferiblemente en estos puestos se establecerá un sistema de cita previa para atención a usuarios.
 - Se utilizará el procedimiento de atención al público por ventanilla, estableciéndose el sistema necesario para garantizar la separación física mínima de 2 metros, principalmente mediante la instalación de mamparas de metacrilato o similar, o en su defecto, mediante señalización del pavimento o por la instalación de barreras físicas en la zona exterior de la ventanilla.
 - En caso de no disponer de ventanilla, se establecerán las medidas oportunas para mantener la distancia mínima de seguridad de 2 metros.
 - En mesas de atención al público en las que no sea posible mantener la distancia mínima de seguridad de 2 metros, se instalarán mamparas de metacrilato como las citadas anteriormente.

4.2. Medidas colectivas.-





- Limpieza antes de reanudación de la actividad (se debería realizar una limpieza e higienización interna del centro de trabajo y, siempre que sea posible, en exterior del edificio).
- Extremar las medidas de limpieza de los centros y los puestos de trabajo, así como en el interior de los vehículos y cualesquiera otros elementos utilizados en el desarrollo de la actividad laboral:
 - Incremento de las medidas de higiene en relación con la práctica habitual, programando la desinfección periódica de espacios, equipos, mesas y vehículos de trabajo.
 - Intensificación de la higiene de las superficies de contacto frecuente (aseos, pomos de puertas, mecanismos de apertura manual de puertas y ventanas, barandillas, botones de ascensores, interruptores de luz, etc.), asegurando su limpieza varias veces al día.
 - Verificación periódica a lo largo del día de la disponibilidad de los recursos necesarios para la higiene personal (jabón y papel para el secado de las manos y solución hidroalcohólica cuando sea necesaria).
 - Se recomienda extremar la limpieza mediante aspiración (nunca sacudir) de las alfombras, moquetas y tapetes.
 - Se deberán ampliar las frecuencias en los servicios de recogida de material para reciclar.
 - Se deberán ventilar los espacios frecuentemente, y en todo caso, cuando se realice la limpieza de los mismos.
- Todo el personal debe velar por asegurar una higienización periódica de los teclados, pantallas táctiles, ratones, pomos de puertas, interruptores, etc. Se favorecerá la adopción de prácticas de autolimpieza, facilitando al personal los materiales necesarios para que limpien sus puestos de trabajo como mínimo, al inicio y final de la jornada, así como durante la misma.
- Las mascarillas, guantes, pañuelos y otros desechos similares, deberán eliminarse de manera segura y después hacer higiene de manos. Se deberán colocar en una bolsa de basura de plástico en





contenedores protegidos con tapa y a ser posible, accionados por pedal.

- Incremento de la ventilación natural y mecánica de los espacios de trabajo, programando varias veces la apertura diaria de las ventanas y aumentando el volumen de renovación de aire en las instalaciones de aire primario de aquellos edificios en los que resulte técnicamente posible, así como un aumento en la periodicidad de la limpieza de filtros.
- Uso individual, por trayecto, de los ascensores, con prioridad absoluta a personas con movilidad reducida. (Se deberá colocar un cartel indicativo en todos los ascensores de la Universidad de Murcia). Se fomentará el uso de escaleras, especialmente para el acceso a primeras plantas.
- En zonas comunes, de dimensiones reducidas, como aseos, deberá realizarse un uso individual de dicho espacio, manteniendo la distancia de 2 metros hasta la puerta, en caso de tener que esperar para usarlos.
- En las vías de circulación, como pasillos, siempre que el ancho lo permita, se circulará junto a la pared de nuestra derecha, dejando nuestro lado izquierdo, para el sentido contrario de circulación. En el mismo sentido, no deberá circularse en paralelo, sino en fila dejando una distancia mínima de 2 metros.
- Si las dimensiones de la vía no permiten adoptar la medida anterior, se establecerá un sentido único para cada vía de circulación siempre que exista una vía para recorrer el mismo itinerario en sentido contrario, colocando un cartel indicando la entrada y la salida de acceso a la vía.
- Si las anteriores dos medidas no son posibles, se establecerán pasos alternativos para el uso de la vía que eviten el cruce de personas, esto es, no podrá incorporarse un trabajador a una vía sin haber salido de la misma el trabajador que en ese momento la esté usando.
- Durante el horario laboral presencial, se mantendrán las puertas abiertas en todos aquellos espacios en los que dicha medida no afecte a la seguridad patrimonial de la Universidad de Murcia, con el fin de





evitar en la medida de lo posible la manipulación de superficies por parte del trabajador/a. Se procurará abrir las puertas siempre con la mano no dominante, y posteriormente realizar la higiene de manos.

- Cierre del suministro de agua en las fuentes interiores distribuidas en los diferentes centros de trabajo.
- Se mantendrá el cierre preventivo de todas las zonas de uso colectivo atendiendo a los cambios normativos vigentes durante el periodo.
- Se mantendrá el cierre preventivo de las zonas destinadas a la realización de actividades deportivas.

4.3. Medidas individuales.-

- Refuerzo de las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición:
 - Lavado de manos con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas.
 - Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
 - Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
 - En caso de llevar pelo largo, recogerlo convenientemente (coletero, moño, etc.).
 - Llevar las uñas cortas. No use anillos, pulseras ni relojes.
 - Utilización de pañuelos desechables. Depositarlos tras su uso en los recipientes habilitados al efecto.
 - Se debe evitar el contacto físico directo, como p.ej.: darse la mano o besarse.
- Se recomienda dotar a todos los trabajadores que se incorporen, de solución hidroalcohólica para su uso personal, que podrán utilizar cuando no sea posible lavarse con agua y jabón (tanto en el trabajo, como en los trayectos de ida y vuelta al mismo).





- Puesta a disposición equipos de protección individual (guantes de protección UNE-EN-ISO-374-5 y mascarilla autofiltrante FFP2 UNE-EN 149) a los puestos con atención directa al público, que no dispongan de ventanilla de atención adecuada, mampara de protección, o espacio suficiente para mantener una distancia de seguridad de 2 metros.
- Puesta a disposición de equipos de protección individual (guantes de protección UNE-EN-ISO-374-5 y mascarilla autofiltrante FFP2 UNE-EN 149) a los puestos con atención directa al público en los que exista intercambio directo de documentos, paquetes, libros, etc.
- Uso de material de trabajo diferenciado, evitando compartir teléfono, auriculares, bolígrafos y demás elementos, asegurando en caso contrario una limpieza exhaustiva con material desechable previa y posterior a cada uso.
- Para las puertas que deben permanecer cerradas, se recomienda que se abran con la mano no dominante, y después hacer higiene de manos.

