



## FICHA DE PREVENCIÓN: RECOMENDACIONES INDIVIDUALES (COVID-19)

### 1. INTRODUCCIÓN

A continuación, se incluyen una serie de recomendaciones de carácter individual en relación con las medidas preventivas que es necesario adoptar para prevenir el contagio y la transmisión de la COVID-19.

Recuerda que es necesaria la colaboración de todas las personas y que, protegiéndote a ti mismo, proteges a los demás.

### 2. MEDIDAS PREVENTIVAS

#### 2.1. DE FORMA PREVIA AL INICIO DE LA JORNADA LABORAL

- Es conveniente que te tomes **diariamente la temperatura** y **verifiques que no manifiestas ningún síntoma que pudiera estar asociado a la COVID-19** antes de acudir al centro.



- Los **síntomas más comunes** asociados a la COVID-19 son fiebre, tos y sensación de falta de aire. También son síntomas compatibles dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares, dolor torácico, diarrea, vómitos y pérdida del sentido del olfato o del sentido del gusto.



Nº Edición	Fecha	Descripción de las modificaciones
1	06/08/2020	Edición inicial

## Presencia de síntomas compatibles

- Si manifiestas síntomas compatibles con la COVID-19:
  - No debes ir al centro.
  - Es imprescindible que contactes con el teléfono de atención a la COVID-19 (112) y sigas, punto por punto, las instrucciones recibidas desde el mismo.
  - También es necesario que comuniques esta circunstancia a la Dirección del centro para que ésta informe al Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos a través del correo [incidenciascovid@educarex.es](mailto:incidenciascovid@educarex.es)



## Consideración como contacto estrecho

- En el caso de que las autoridades sanitarias te consideren **contacto estrecho**, además de seguir sus indicaciones, también es necesario que comuniques esta circunstancia a la Dirección del centro para que ésta informe al Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos a través del correo [incidenciascovid@educarex.es](mailto:incidenciascovid@educarex.es).

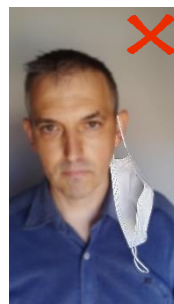
## 2.2. DURANTE LA JORNADA LABORAL

- Recuerda que es obligatorio el uso de la mascarilla durante tu permanencia en el centro.
- Si vas a cambiártela al inicio y final de la jornada o a retirártela para comer, beber, etc.:
  - Quítate la mascarilla tocando solo las bandas elásticas y sin tocar la parte frontal.
  - Guárdala en un sobre de papel o bolsa transpirable, y en la misma posición. No es recomendable bolsas de plástico debido a que la humedad no se evapora.



### • Acciones que debes evitar:

- Colocarte la mascarilla por **debajo de la nariz, en la barbilla o cuello, cabeza, colgada de una oreja, tapando los ojos o en el codo.**



- **Tocarte** continuamente la mascarilla.



(2)

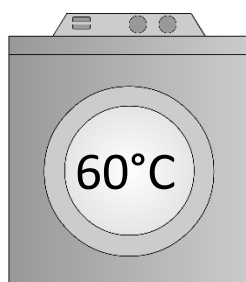
- **Si es necesario desecharla**, utiliza para ello una de las papeleras, provista de tapa y accionada por pedal previstas para ello. Recuerda que también debe desecharse en estas papeleras cualquier residuo que pudiera estar contaminado: pañuelos de papel, toallas de papel utilizadas para el secado de manos, etc.
- Practica la pauta de **higiene de manos** al entrar y antes de salir del centro.
- Mantén la **distancia de seguridad**.
- Respeta la **etiqueta respiratoria**:
  - Al toser y estornudar, cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo, y deséchalo inmediatamente en los lugares previstos para ello (no lo guardes en ningún caso). Si no dispones de pañuelos, emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos. Posteriormente, de forma inmediata, lávate las manos. En caso de llevar mascarilla en el momento de toser o estornudar, te toques ésta en ningún caso.
  - Si sufres un acceso de tos inesperado, casual, tipo atragantamiento y te cubres accidentalmente la boca con la mano, debes evitar tocarte los ojos, la nariz o la boca y también evitar tocar cualquier otro objeto, persona o superficie, y lávate inmediatamente las manos.
  - Con carácter general, debes evitar tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Respeta la **etiqueta social**, evita los saludos con contacto físico (besos, apretón de manos, abrazos etc.).
- Si manifiestas **síntomas compatibles con la COVID-19 en el centro**:
  - Debes proceder a aislarte, dirigiéndote a la sala de aislamiento habilitada.
  - Contacta con el teléfono de atención a la COVID-19 (112) y sigas, punto por punto, las instrucciones recibidas desde el mismo.
  - También es necesario que comuniques esta circunstancia a la Dirección del centro para que ésta informe al Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos a través del correo [incidenciascovid@educarex.es](mailto:incidenciascovid@educarex.es)
- En las zonas comunes, vestuarios, cafeterías, etc., mantén la distancia de seguridad.
- La **ventilación** contribuye a disminuir el riesgo, pues diluiría eventuales concentraciones de partículas contaminadas. Por ello es muy importante que sea **abundante y constante**. Mantén puertas y ventanas abiertas, al menos parcialmente, siempre que sea posible, incluso si están en funcionamiento sistemas de climatización.

- **Minimiza las reuniones**, utiliza las nuevas tecnologías para minimizar la necesidad de compartir espacios con otras personas.
- Procura **no compartir objetos** (tizas, rotuladores, bolígrafos, borradores, punteros, etc.). Si es imprescindible hacerlo, practica la pauta de higiene de manos antes y después de su utilización con una solución hidroalcohólica.
- **Reduce al mínimo** imprescindible el uso de **papel**. Existen alternativas como digitalización de documentos, firma digital, etc. que debemos empezar a utilizar de forma habitual. Si compartes libros o documentación, extrema la higiene de manos.
- También debes practicar la **higiene de manos antes y después de utilizar equipos que nos sean individuales** (equipos informáticos compartidos, impresoras, pizarras digitales, fotocopiadoras, etc.).
- Recuerda que **no debes compartir alimentos ni utensilios** (tazas, cubiertos, etc.), la COVID se transmite a través de la saliva. Ten presente además que solo está permitido prescindir de la mascarilla durante el tiempo indispensable para tomar la bebida o el alimento y que, debido a que el riesgo para todos se incrementa cuando no la llevamos puesta, en estos momentos es de especial relevancia respetar la distancia interpersonal de seguridad.
- Las **fuentes deben mantenerse fuera de servicio**, por lo que debes traer tu propio envase individual para beber. Si tienes que rellenarlo, utiliza un grifo conectado a la red (agua clorada) y ten en cuenta que, durante el proceso de llenado, el envase no debe contactar con el extremo del grifo.
- Utiliza los bloques aseos de forma individual. Recuerda que, si disponen de ella, es necesario bajar la tapa del inodoro antes de accionar la cisterna para disminuir el riesgo de nebulización potencialmente peligrosa. Por la misma razón, es importante mantener cerradas las puertas que comunican los bloques de aseos con otras zonas de los edificios.
- Lee atentamente el [protocolo preventivo](#) así como la ficha de actualización de la información preventiva de tu categoría y respeta las medidas allí contempladas que sean de aplicación a tu caso concreto.

### 2.3. AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

Al regresar al domicilio:

- Si el tiempo es frío y húmedo, cámbiate el calzado cuando llegues (el virus es más estable en estas condiciones). Opcionalmente puedes lavar/ desinfectar las suelas.
- Lávate bien las manos.
- Con respecto a tus **objetos personales** (bolsos, carteras, gafas, móviles, llaves, etc.):
  - Déjalos siempre en un mismo sitio, que debes desinfectar periódicamente.
  - Si el material lo permite, desinfectalos con una solución hidroalcohólica o desinfectante de alcohol al 70%. Si no es posible, simplemente límpialos.
- Lava la ropa a una temperatura de al menos 60°C, o, si esto no es posible, añade al detergente algún producto viricida autorizado.



- En el caso de usar  **mascarillas reutilizables**, sigue las instrucciones de lavado indicadas por el fabricante.
- **Ventila las estancias** de tu casa con aire exterior de forma frecuente. Es recomendable que mantengas alguna ventana abierta de forma permanente, incluso si tienes en funcionamiento algún equipo de climatización.
- Evita fumar.
- Extrema las medidas de prevención si convives con personas vulnerables.

## 2.4. DESPLAZAMIENTOS

- Realiza, en la medida de lo posible, un **desplazamiento activo** (a pie o en bicicleta), respetando la distancia interpersonal de seguridad durante el trayecto.
- En el caso de **compartir coche**:



(3)

- Personas residentes en **diferentes domicilios**.

- La ocupación estará limitada a dos plazas por fila de asientos.
- Todos los ocupantes utilizarán mascarilla y respetarán la máxima distancia interpersonal posible entre ellos.
- No se debe utilizar la recirculación de aire. Además, es recomendable mantener algunas ventanillas parcialmente abiertas durante el trayecto.
- Todos los ocupantes deben practicar la higiene de manos antes de acceder al habitáculo.
- Antes o después de cada uso, limpia y desinfecta el vehículo, prestando especial atención a: manillas y tiradores de puertas, cinturones, parasol, rejillas de ventilación, asientos, salpicadero, equipo de audio y climatización, pantalla táctil, volante, palanca de cambios, freno de mano, etc.).



(4)



(5)

- Personas residentes en el **mismo domicilio**:

- Podrán ser ocupadas todas las plazas del vehículo.
- No será necesario que los ocupantes utilicen mascarilla.

- Cuando viajes solo o acompañado de convivientes en el mismo domicilio podrás **quitarte la mascarilla** en el vehículo. Debes seguir los siguientes pasos:

- **Al subir al vehículo:**

- Siéntate sin tocar nada del interior.
- Desinfectate las manos con solución hidroalcohólica.



- Quítate la mascarilla tocando solo las bandas elásticas y sin tocar la parte frontal.
- Guárdala en un sobre de papel o bolsa transpirable, y en la misma posición. No es recomendable bolsas de plástico debido a que la humedad no se evapora.



- **Antes de bajar del vehículo,** deberás volver a ponerte la mascarilla siguiendo estos pasos:

- Desinfectate nuevamente las manos.
- Coge la mascarilla por las bandas de ajuste, sin tocar la parte exterior y pónela sobre la cara. Ajústala para que cubra boca, nariz y barbilla.
- Pellizca la pinza nasal para que quede ajustada.
- Vuelve a desinfectarte las manos con solución hidroalcohólica.

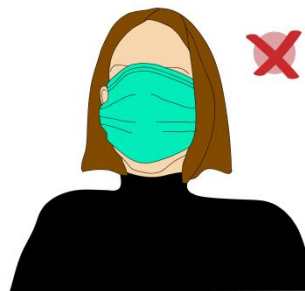


○ **Acciones que debes evitar:**

- Dejarla colgada del espejo retrovisor o sobre el asiento o salpicadero.



- Colocarla de forma que se **reduzca la visión al conducir** o que puedan **empañarse las gafas**. Podría ser objeto de sanción por los agentes de la autoridad según el [artículo 18 del Reglamento General de Circulación](#).



(2)

- En el caso de compartir **motocicletas o ciclomotores** provistos de dos plazas homologadas (conductor y pasajero), podrán viajar dos personas siempre que cumplan alguna de las siguientes condiciones (además, el uso de guantes será obligatorio tanto para conductor como pasajero, siendo admitidos los guantes de protección de motoristas):



(6)

Lleven casco integral con visera



(7)

Utilicen mascarilla



(8)

Residan en el mismo domicilio

- En el **transporte público (autobús o tren)**, los pasajeros tendrán un asiento vacío contiguo que los separe de cualquier otro pasajero excepto cuando las personas viajen juntas y convivan en el mismo domicilio. En cualquier caso, utilizarán mascarilla.
- En los **transportes públicos colectivos de viajeros de ámbito urbano y periurbano**, en los que existan plataformas habilitadas para el transporte de viajeros de pie, se procurará que las personas mantengan entre sí la máxima distancia posible, estableciéndose como referencia la ocupación de la mitad de las plazas sentadas disponibles, y de dos viajeros por cada metro cuadrado en la zona habilitada para viajar de pie. En cualquier caso, utilizarán mascarilla.

### 3. REFERENCIAS

A continuación, se relacionan todas las referencias de aquellas imágenes que no han sido realizadas por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

---

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-sp.pdf>

<sup>2</sup> <https://www.hoy.es/sociedad/salud/coronavirus-graficos/cuatro-formas-anular-20200422205206-ntrc.html>

<sup>3</sup> [https://www.recambiosserrano.com/tienda/La-mascarilla-seguira-siendo-obligatoria-en-el-coche-y-ya-se-conoce-la-multa-por-no-llevarla\\_54\\_n](https://www.recambiosserrano.com/tienda/La-mascarilla-seguira-siendo-obligatoria-en-el-coche-y-ya-se-conoce-la-multa-por-no-llevarla_54_n)

<sup>4</sup> <https://www.lavanguardia.com/motor/actualidad/20200710/482208435523/uso-obligatorio-mascarilla-desplazamientos-coche-bicicleta-patinete-electrico.html>

<sup>5</sup> <https://www.auto10.com/reportajes/cuando-debo-usar-mascarilla-en-el-coche/18350>

<sup>6</sup> <https://www.larioja.com/la-rioja/coronavirus/nuevas-normas-transporte-20200621192943-nt.html>

<sup>7</sup> <https://www.eldia.es/sociedad/2020/02/25/conoces-mascarilla/1054654.html>

<sup>8</sup> <https://www.formulamoto.es/coronavirus/2020/05/10/motos-scooters-fases-0-1/27631.html>