



Universidad  
Complutense  
Madrid

**UNIDAD DE PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES**

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

Madrid 29 de abril de 2020

**GUÍA TÉCNICA GENERAL DE RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA LA  
REINCORPORACIÓN A LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA UCM CON  
RELACIÓN A LA POTENCIAL EXPOSICIÓN AL SARSCOV-2 (COVID-19)**

**29.04.2020**



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

<b>CONTROL DE REVISIONES Y ACTUALIZACIONES</b>		
<b>Nº revisión</b>	<b>Fecha</b>	<b>Descripción de la actualización</b>
1	29/04/2020	Edición inicial
2	18/05/2020	Paginado del documento Escenarios del Ministerio de Sanidad Personal vulnerable según el Ministerio de Sanidad Información sobre mascarillas quirúrgicas Información sobre contenedores para elementos de protección usados Formación a los trabajadores Anexo 4

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

El día 10 de marzo de 2020 se publica la Resolución del Rector de la Universidad Complutense de Madrid por la que se ejecuta la Orden 338/2020, de 9 de marzo, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas preventivas y recomendaciones de salud pública en la Comunidad de Madrid como consecuencia de la situación y evolución del coronavirus (COVID-19). En este documento y con el objeto de alcanzar la mayor salvaguarda posible de la protección de la salud de la comunidad universitaria se acuerda la suspensión de la actividad docente presencial y cierre de diversas instalaciones, promoviéndose posteriormente la actividad no presencial y, finalmente, comunicando con fecha 13 de marzo la continuidad de su actividad de forma no presencial con carácter general, manteniéndose solamente las actividades esenciales.

Como consecuencia del avance de la situación de emergencia sanitaria provocada por el Coronavirus, COVID-19, el 14 de marzo se declaró el estado de alarma mediante el Real Decreto 463/2020, de esa misma fecha y posteriores ampliaciones. Esta normativa atribuye al Ministerio de Sanidad la autoridad para establecer las medidas de confinamiento, autorización y cese de actividades, etc., actuales.

Previamente, con fecha 5 de marzo, el Ministerio de Sanidad había elaborado un “Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, como documento de referencia para la gestión preventiva en esta situación concreta. Dicho procedimiento ha venido siendo actualizado desde entonces

Para la UCM han sido prioritarias, como se observa en las medidas adoptadas desde fecha temprana, las medidas de prevención para la salud de la comunidad universitaria en este escenario de pandemia. En el futuro próximo, debe ser

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

prioritaria, así mismo, la prevención del riesgo, en los planes de reincorporación a la actividad presencial y, por tanto, la adopción de medidas preventivas adecuadas en los lugares de trabajo para reducir el riesgo. Para ello cuenta con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la UCM que debe asesorar y asistir en esta tarea.

Según todo esto, las medidas preventivas que se detallan en este documento y en el resto de documentos que ha realizado la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales para el asesoramiento en tareas esenciales y para colectivos concretos que han debido continuar con parte de su actividad presencial según la Resolución rectoral mencionada, se enmarcan en el artículo 20 de 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 alarma sanitaria. Y se establecen en cumplimiento del citado Procedimiento de actuación de los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 del Ministerio de Sanidad.

Además, se ha tenido en cuenta la documentación técnica generada por el citado Ministerio de Sanidad, como es la Guía de Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo, y las recomendaciones del Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Así, se elabora este documento de recomendaciones preventivas que deben ser objeto de valoración e integración, por parte de los responsables, en los planes de reincorporación a la actividad presencial en la UCM, según las actividades permitidas por las autoridades.

Estas medidas se deberán adoptar complementariamente a las medidas preventivas recogidas en las evaluaciones de riesgos existentes en cada centro.



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

Conforme con el PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2 , de fecha 8 de abril de 2020, y sucesivas modificaciones, se establecen tres escenarios distintos de exposición con el fin de establecer las medidas preventivas adecuadas. Dichos escenarios son:

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende a una persona sintomática.  Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con la persona sintomática trasladada.  Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho en el trabajo con una persona sintomática.	Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con una persona sintomática, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"><li>– Acompañantes para traslado.</li><li>– Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza.</li></ul> Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.  Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados.  Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.	Trabajadores sin atención directa al público, o a más de 2 metro de distancia, o con medidas de protección colectiva que evitan el contacto, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"><li>– Personal administrativo.</li><li>– Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente.</li><li>– Conductores de transportes públicos con barrera colectiva.</li><li>– Personal de seguridad.</li></ul>

De acuerdo con estos escenarios, se considera que la mayor parte de los trabajadores de la UCM se pueden encuadrar en el escenario 3: Baja probabilidad de exposición.

No obstante, el personal de los Laboratorios Covid-19, Personal sanitario de Servicio Médico de la UPRL, trabajadores de clínicas, etc, se podrán encuadrar en el escenario 2: Bajo riesgo de exposición.



Universidad  
Complutense  
Madrid

## UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Asesoramiento Técnico

En todo caso, la adscripción a los distintos escenarios de riesgo vendrá determinada por las medidas preventivas adoptadas o las que sea posible adoptar en función de la naturaleza de la actividad.

A tenor de lo anterior se efectúan las recomendaciones técnicas de carácter preventivo que se recogen en este documento.

En cumplimiento del capítulo V de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales sobre consulta y participación de los trabajadores, se enviará este documento al Comité de Seguridad y Salud de la UCM para que pueda tener conocimiento de las medidas preventivas propuestas para el control del riesgo.

El documento se elabora en forma de Guía Técnica con diferentes bloques para que puedan consultarse de forma independiente según la necesidad concreta.

El presente documento podrá ser modificado según cambie la situación del estado de alarma y las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad o las autoridades pertinentes.



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

ÍNDICE:	Página
1. CRITERIOS GENERALES .....	8
2. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PREVIAS AL REINICIO DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL.....	11
3. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN EL DESPLAZAMIENTO Y ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO .....	18
4. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS CONCRETAS EN EL LUGAR DE TRABAJO.....	20
5. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS ESPECÍFICAS PARA LA DOCENCIA PRÁCTICA Y REALIZACIÓN DE PRUEBAS PRESENCIALES.....	25
6. SEÑALIZACIÓN .....	27
7. RESIDUOS.....	28
8. LEGISLACIÓN, NORMATIVA Y OTRA DOCUMENTACIÓN DE INTERÉS UTILIZADA PARA LA REDACCIÓN DE ESTA GUÍA .....	29
9. ANEXOS.....	32

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

## **1. CRITERIOS GENERALES**

Para evitar posibles apariciones de COVID-19 y apoyar la continuidad de la actividad, la UCM podrá adoptar simultáneamente, si las condiciones de trabajo así lo requieren, distintas medidas preventivas. En este apartado se recopilan las medidas generales establecidas por las Autoridades Sanitarias para el control del contagio del virus.

- ✓ Se recomienda que, en la medida de lo posible, tanto la reanudación de las actividades presenciales como la reincorporación del personal a las mismas sea efectuada por fases graduales y progresivas. Entre estas fases se establecerán intervalos mínimos de dos semanas, a fin de poder valorar la efectividad de las medidas preventivas adoptadas para evitar la propagación del COVID-19 y estar en condiciones de identificar eficazmente el riesgo de nuevos brotes y responder a los mismos de forma adecuada.
- ✓ En la reincorporación del personal a sus centros de trabajo se tendrán en cuenta la existencia de los colectivos clasificados en cada momento como grupos vulnerables para COVID-19:
  - Personal de la UCM que tenga síntomas compatibles con COVID-19. Este personal no deberá reincorporarse al trabajo presencial hasta que así lo establezca su médico de atención primaria. Lo comunicará a su responsable inmediato y éste, así mismo, avisará a través de medios telemáticos al Área Médica de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales que deberá conocer estas situaciones para adoptar las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad.



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- Personal de la UCM que haya estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que una personas mientras ésta presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o haya compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por COVID-19, no deberá reincorporarse al trabajo presencial, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Lo comunicará a su responsable inmediato y éste, así mismo, avisará a través de medios telemáticos al Área Médica de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales que deberá conocer estas situaciones para adoptar las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad.
- Personal vulnerable, según establece el Ministerio de Sanidad a fecha 30 de abril de 2020:
  - Enfermedades cardiovasculares incluida hipertensión,
  - Enfermedad hepática crónica,
  - Enfermedad pulmonar crónica,
  - Inmunodeficiencia,
  - Diabetes,
  - Cáncer en fase de tratamiento activo,
  - Embarazo
  - Mayores de 60 años.

Este personal no deberá prestar servicios presenciales en Centros de la UCM durante esta situación especial y se gestionará su incorporación en la última fase, cuando el control de la pandemia esté más avanzado. El Área Médica de la Unidad de prevención deberá conocer estas situaciones para adoptar las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad.



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- ✓ Así mismo, se tomarán en consideración las medidas de conciliación de la vida familiar y laboral, para el cuidado de hijos menores de 14 años o atención a personas dependientes con las que se conviva, que han debido reforzarse en esta situación de alarma para el personal de la UCM.
- ✓ Deben ser planificadas en último lugar todas aquellas actividades de la UCM que supongan aglomeraciones o para las que no se pueda asegurar una distancia social de dos metros (actividades de gestión, administrativas, de servicios, de investigación o docentes).
- ✓ Se recomienda que continúe el trabajo en remoto en aquellos Servicios en los que ya se ha instaurado y se implante en aquellas otras actividades que sea posible.
- ✓ Se pospondrán, si las hubiere, aquellas actividades en las que no se pueda garantizar el establecimiento de medidas organizativas y técnicas adecuadas, no siendo retomadas hasta que las condiciones sanitarias sean más propicias.
- ✓ Si en algún momento se produjese un caso de contagio positivo, se deberán seguir lo establecido en la GUÍA BÁSICA DE ACTUACIÓN ANTE CASOS DE COVID-19 de la UCM, y su Anexo 1, y poder establecer las medidas pertinentes de desinfección, etc.

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

**2. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PREVIAS AL INICIO DE LA  
ACTIVIDAD PRESENCIAL**

Se informa en este apartado de las medidas generales que deberán planificarse por los Responsables de la UCM previas al inicio de las actividades presenciales. Se incluyen medidas de información a los trabajadores.

**A.- Limpieza e higienización de los Centros de la UCM**

Previo al inicio de cualquier actividad en los Centros de la UCM, estos deben ser objeto de una limpieza e higienización adecuada. Estas actuaciones se gestionarán con las empresas de limpieza contratadas por la UCM y se aplicarán a:

- Todos los lugares de trabajo y zonas comunes, incidiendo en elementos que son más habitualmente usados (barandillas, botoneras de ascensores, pomos de puertas, interruptores, inodoros, lavabos, grifos, etc.).
- Superficies de uso común: mostradores y recepciones de atención al público, mesas y sillas de salas de reuniones y aulas, baños, vestuarios,...
- Equipos de trabajo que se encuentren en los diferentes locales, incluyendo material informático (teclados, ratones, pantallas, teléfonos, etc.) y demás equipos presentes.

Para efectuar estas labores, se utilizará material desechable y productos de limpieza como lejía, dilución de alcohol o detergentes adecuados según la superficie a limpiar.

- ✓ Tras cada turno se gestionará la limpieza antes de la entrada del próximo, en el caso de que haya varios turnos en los mismos locales de trabajo.



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- ✓ Se recomienda instaurar una hoja de registro de limpieza en baños o zonas comunes como forma de información y control de la limpieza realizada, para información de todos los trabajadores.
- ✓ Se dará por finalizada la desinfección de edificios que se ha venido realizando durante el tiempo en que los Centros han estado cerrados y solo se han realizado actividades esenciales. Esta desinfección se ha efectuado en los que han registrado casos confirmados de coronavirus, para evitar contagios en la utilización de espacios en estas actividades esenciales. Esta actividad solo se reanudará si se detecta, en la reincorporación al trabajo, algún caso confirmado. En esta situación se deberá seguir el procedimiento establecido en la “Guía Básica de Actuación ante casos de Covid 19” de la UCM en el que se detalla cómo comunicar los casos de contagio así como las medidas de desinfección de zonas afectadas y aislamiento del personal contagiado.
- ✓ Se reforzará la limpieza de los filtros y/o conductos de la ventilación de los Centros, en especial en aquellos que no permiten una ventilación natural a través de aperturas al exterior.
- ✓ Del mismo modo se recomienda aumentar el volumen de renovación de aire de los sistemas de climatización. Según el artículo 7 Anexo III. Condiciones Ambientales en los lugares de trabajo del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo:

*“...la renovación mínima del aire de los locales de trabajo, será de 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador, en el caso de trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco y de 50 metros cúbicos, en los casos restantes, a fin de evitar el ambiente viciado y los olores desagradables.”*



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

Por lo que se puede considerar incrementar, según esto, la renovación del aire de los locales de trabajo, salvo que se establezca otro criterio más adecuado por los Servicios competentes.

- ✓ Se deberán instaurar prácticas de autolimpieza de los equipos de trabajo y herramientas utilizados, facilitando a los trabajadores, material desechable y soluciones de limpieza para que puedan higienizar los equipos de trabajo a utilizar, antes y después de su uso, sobre todo si debe compartirse entre trabajadores. Dilución de alcohol o solución hidroalcohólica con papel desechable podría ser adecuado.

**B.- Información al personal de la UCM**

Se deberá informar a todo el personal de las medidas higiénicas básicas, así como de aquellas otras que se hayan adoptado en el lugar de trabajo, y de sus obligaciones, para evitar el contagio, incluyendo:

- ✓ Medidas de higiene general. El Anexo 1 contiene un cartel informativo para colocar en zonas visibles.

**MEDIDAS DE HIGIENE GENERAL**

En caso de tener una infección respiratoria, evita el contacto cercano con otras personas.

Procura no tocarte los ojos, la nariz ni la boca y lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.

Si notas síntomas de fiebre, tos o dificultad al respirar, contacta con el **900 102 112**



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- Recordar las medidas de higiene de lavado de manos frecuente. El Anexo 2 contiene un cartel de lavado de manos para colocar en lugar visible en todos los cuartos de baño y aseos de los Centros.
  
- ✓ Buenas prácticas
  
- Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos, dispositivos y materiales de otros trabajadores.
- Dejar despejada la superficie de trabajo al terminar la jornada, para facilitar el trabajo al personal de limpieza.
- Contactar con su médico de atención primaria y seguir sus indicaciones, en el caso de que se perciban síntomas compatibles con COVID-19. En el supuesto de hallarse en el centro de trabajo al inicio de la percepción de dichos síntomas, se debe avisar al responsable inmediato y extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras se permanezca en el puesto de trabajo. El responsable inmediato, vía telemática, pondrá esta situación en conocimiento del Área Médica de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales que deberá conocer estas situaciones para adoptar las medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad.

Para la información correcta de los trabajadores se podrán utilizar los carteles propuestos, la megafonía con mensajes claros de las medidas de higiene y buenas prácticas e información a través de las pantallas, según la existencia de medios en los diferentes Centros.

La UCM garantizará que los trabajadores reciban formación teórico-práctica sobre las medidas preventivas a adoptar para evitar el contagio en el entorno del trabajo. Esta formación se actualizará en caso necesario y se dotará de los medios adecuados para su realización.

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

**C.- Medidas técnicas, organizativas y recursos que debe asegurar la UCM**

La UCM, conforme a su estructura de responsabilidades y funciones según recoge el Plan de Prevención de la UCM de fecha de 11 junio de 2008, debe adoptar las medidas que procedan para asegurar que:

- ✓ En todos los baños hay jabón de manos durante toda la jornada y papel de secado desechable. Así mismo, deberá colocarse en lugar visible en todos los aseos información sobre la correcta higiene de manos (Anexo 2)
- ✓ En los planes de reincorporación a la actividad presencial se integrará la gestión de:
  - Potenciación del trabajo en remoto como medida organizativa básica que limita el contagio y protege al trabajador y su entorno. En todas las actividades en las que no sea imprescindible la presencialidad, se facilitarán, al menos, los medios indispensables para la realización en remoto, evitando así los desplazamientos y disminuyendo el número de personas en los Centros, lo cual redundará en menos riesgo de contagio. Esto es extensible a tareas de gestión, técnicas, administrativas, de servicios, investigadoras, docentes... que puedan realizarse en remoto.
  - Utilización de medios telemáticos o telefónicos, si fuera necesario, para la organización de los trabajos y la celebración de reuniones.
  - Organización de todos los lugares de trabajo en los que se prevea necesaria la presencialidad (por ejemplo, conserjerías, recepciones, laboratorios, CAI,s, mantenimiento, vigilancia, bibliotecas, etc.) de tal modo que exista una distancia entre trabajadores de 2 metros, al menos.
  - Organización para que en las zonas comunes (vestuarios, vestíbulos, vías de circulación y pasillos, etc.) no haya aglomeraciones de personas en ningún momento y se asegure una distancia de 2 metros, al menos, entre todos.



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- Previsión de limitación del uso de los ascensores a una sola persona por trayecto, siendo prioritario su uso por personal con movilidad reducida. Se deberá poner un cartel fuera y dentro del ascensor indicando la limitación a una sola persona. Cuando sea posible, priorizar la utilización de las escaleras en lugar del ascensor.
- Instalación de barreras físicas de protección adecuadas: cabinas, mamparas, etc, si se cuenta con algún puesto de trabajo de atención al público (técnicos de servicios generales, información, recepcionistas, etc.). Debe retirarse todo puesto instalado en pasillos o zonas comunes que no tenga barrera física de protección.  

Las recomendaciones de seguridad sobre las Barreras físicas se indican en la página 21 de este documento.
- Garantizar que todos los elementos de seguridad, protección y alarma están operativos, así como los de ventilación y climatización necesarios.
- Provisión de geles hidroalcohólicos. Estos habrán de ser colocados en los puestos de trabajo o cercanos a ellos, en las entradas y salidas de los edificios, en las entradas a las aulas y salas de lectura, en los puestos de información o atención al público y en aquellos otros locales que se estime oportuno.
- Provisión de mascarillas y guantes, si fueran necesarios. El Anexo 3 contiene un documento informativo sobre estos elementos de protección.
- Según las recomendaciones sanitarias actuales, se recomienda el uso generalizado de la mascarilla quirúrgica como medio eficaz del control del contagio en el interior de los edificios. Se recomienda su uso prioritario en las zonas comunes de los edificios y en los locales de trabajo con más de un trabajador. Se reserva el uso de mascarillas FFP2 para aquellas actividades en las que no se pueda asegurar una distancia interpersonal de 2 metros, no sea posible medios de protección colectiva o se prevea el contacto con



Universidad  
Complutense  
Madrid

## UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Asesoramiento Técnico

personal sin mascarilla (por ejemplo algunas actividades de mantenimiento, de vigilancia, conductores, atención personal, clínicas, etc.). El Anexo 4 contiene un cartel informativo de la forma adecuada de ponerse y quitarse la mascarilla quirúrgica.



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

**3. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN EL DESPLAZAMIENTO Y  
ACCESO AL CENTRO DE TRABAJO**

Se detallan en este apartado las recomendaciones concretas para la minimización del riesgo de contagio, relacionadas con la concurrencia simultánea de personas

- ✓ Flexibilizar la llegada y salida del trabajo, de tal manera que el personal que deba realizar trabajo presencial pueda acceder al trabajo, en franja horaria fuera de las horas punta para evitar, en la medida de lo posible, las aglomeraciones de personal en transportes públicos y en la entrada a los centros de trabajo, con el fin de poder mantener la distancia social mínima de 2 metros. Si en algún caso esto no fuera viable se recomienda usar mascarilla y guantes desechables en los transportes públicos; no tocarse en ningún momento la nariz, boca y ojos; y lavarse las manos al llegar al Centro de trabajo o usar gel hidroalcohólico.
- ✓ Facilitar la entrada al edificio manteniendo una hoja de la puerta, si fuera posible, abierta, evitando tocar en el mecanismo de apertura. Si las condiciones lo permiten, en las salidas principales de los edificios, se indicarán una/s puerta/s de entrada y otra/s de salida, señalizándose convenientemente. Para esta señalización no podrán usarse las señales normalizadas como SALIDA, instaladas a tenor del Plan de Emergencia del Centro, que no deberán moverse del lugar donde se instalaron. Se usará una cartelería diferente y con otro color (evitar el blanco sobre verde).
- ✓ Eliminar, al menos provisionalmente, el fichaje en los equipos instalados en las entradas de los edificios. Se buscarán, si fuera necesario, otros medios de control de presencia que eviten aglomeraciones en puntos concretos. Los equipos de fichaje se pondrán fuera de servicio.



Universidad  
Complutense  
Madrid

## UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Asesoramiento Técnico

- ✓ Los responsables de los Centros, establecerán sistemas adecuados para conocer en todo momento qué trabajadores han accedido al Centro y se encuentran en sus instalaciones, incluido el personal externo.
- ✓ Las salidas de emergencia, señalizadas así en los Centros, deberán usarse para lo que están concebidas, es decir, deberán estar libres de obstáculos y se utilizarán solo en situación de evacuación por emergencia en el Centro.



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

**4. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS CONCRETAS EN LOS LUGARES DE TRABAJO**

En la adaptación del plan de reincorporación a cada centro y actividad, se tendrán en cuenta las siguientes medidas preventivas que se indican a continuación:

- ✓ Valoración de la necesidad de que los trabajadores desarrollen su actividad presencialmente de acuerdo a los criterios generales.
- ✓ Reducción del tiempo de permanencia de los trabajadores en el lugar de trabajo al estrictamente necesario.
- ✓ Reducción al mínimo del número de personas que concurren al mismo tiempo.
- ✓ Garantizar una separación de 2 m entre personas.
- ✓ Reubicación de los puestos de manera que se garantice la distancia de seguridad de 2 m entre trabajadores.
- ✓ Separación mediante barreras físicas en aquellas zonas en las que no se pueda asegurar la separación de 2 m entre personas en todo momento.
- ✓ Cuando no sea posible otra solución organizativa ni de protección colectiva, si en algún momento puntual no se pudiera asegurar una distancia interpersonal de 2 metros se recurrirá al uso de equipos de protección individual como mascarilla FFP2. Otra opción es que todo el personal use mascarilla quirúrgica o higiénica y pantalla facial, en su caso. La opción del uso generalizado de la mascarilla quirúrgica es la recomendada actualmente por el Ministerio de Sanidad. A continuación, se establecen un conjunto de medidas preventivas a adoptar:



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

**A. LOCALES DE PUESTOS DE TRABAJO**

- ✓ En general, se disminuirá el número de personas presentes en los centros de trabajo, estableciendo turnos y rotación de los trabajos en aquellos espacios en los que la distancia de seguridad de 2 metros entre trabajadores, no puedan ser adoptadas.
- ✓ Las tareas y procesos de trabajo deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como en su puesto de trabajo y durante toda su permanencia en el centro y sus distintas instalaciones.
  - Para garantizar la distancia social de 2 metros entre personas en los lugares de trabajo se indica, por ejemplo:
    - Disminución del número de personas presentes por turno a las estrictamente necesarias;
    - Mayor número de turnos pero con menor número de trabajadores;
    - Reasignación de tareas.
    - Reubicación de los puestos y/o mobiliario dentro del lugar trabajo
- ✓ Cuando las medidas recomendadas para garantizar la distancia de 2 m entre trabajadores no sean viables o no resulten eficaces, se instalarán barreras (mamparas de materiales transparentes para no obstaculizar la visibilidad de los trabajadores). Las recomendaciones de seguridad sobre las Barreras físicas son:
  - Deberán ser de material transparente (plástico duro rígido, metacrilato, cristal para permitir una buena visibilidad de los trabajadores.
  - Los materiales serán resistentes a rotura por impacto y que no puedan causar lesiones en caso de rotura.



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- Ni los bordes de las mamparas ni cualquiera de sus elementos podrá producir cortes.
  - Los materiales deberán ser fáciles de limpiar e higienizar. Las mamparas se limpiarán por ambos lados.
  - Se recomienda que la altura de las barreras sea de, al menos, 2 m para asegurar una separación efectiva de las personas, tanto si están sentadas como si están de pie.
  - Las mamparas transparentes que por su ubicación puedan suponer riesgo de golpear o chocar con ellas, deberán disponer, a la altura de los ojos, de una señalización (por ejemplo, una banda de color) y anchura adecuada para que contraste con el color del fondo. La banda de color deberá permanecer estable en el tiempo y ser resistente a los agentes agresivos, como, por ejemplo, las sustancias de limpieza.
  - El sistema de instalación de la mampara deberá garantizar su estabilidad, para que no suponga un riesgo de vuelco o caída sobre el trabajador.
- ✓ Si en algún momento puntual no se pudiera asegurar una distancia interpersonal de 2 metros, y no es posible otra solución organizativa ni de protección colectiva, se recurrirá al uso de equipos de protección individual como mascarilla FFP2. Otra opción es que todo el personal use mascarilla quirúrgica o higiénica y pantalla facial, en su caso. La mascarilla FFP2 podrá ser utilizada un máximo de cuatro horas diarias, con media hora de descanso, por lo que la presencia del trabajador en esa situación no podrá superar dicho periodo de cuatro horas. La opción del uso generalizado de la mascarilla quirúrgica es la recomendada actualmente por el Ministerio de Sanidad
- ✓ En los puestos de atención al público se minimizará la atención presencial a través de medios telemáticos. En caso de que aquella se preste, se deberá limitar el número de personas en el lugar de trabajo. Se recomienda prestar la atención



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

al público asignando una cita previa a cada usuario de manera que se asegure que en la misma franja horaria acudan las mínimas personas posibles. En caso necesario organizar la espera de usuarios. Para garantizar la distancia mínima de seguridad entre personas de 2 metros se utilizará un sistema de atención al público por ventanilla, o bien, se instalarán barreras físicas (mamparas de metacrilato o similar). Se señalizará o balizará el punto de espera.

- ✓ En los puestos de atención al público se recomienda sustituir el uniforme por bata desechable. Así mismo, se valorará el uso de mono desechable en otros puestos como los de mantenimiento.
- ✓ Se recomienda que la actividad de las bibliotecas se reduzca exclusivamente a préstamos on-line mientras persista el escenario actual de riesgo de contagio por Covid-19. Valorar la sustitución de los libros, revistas, etc., por recursos electrónicos.

**B. ZONAS COMUNES**

- ✓ En las zonas comunes (aseos, vestuarios, pasillos, acceso a las instalaciones, etc.), se deberán evitar aglomeraciones de personal y cumplir con el requisito de distancia interpersonal de 2 metros. Algunas medidas preventivas que podrían adoptarse para lograr este objetivo son:
  - Promover un uso escalonado de zonas comunes (áreas de descanso, vestuarios, etc.)
  - En los pasillos, escaleras, etc, se circulará junto a la pared de nuestra derecha, dejando nuestro lado izquierdo, para el sentido contrario de circulación.



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- Se valorará según de las características de los edificios la posibilidad de establecer vías interiores diferenciadas para cada sentido de circulación de personas.
- Se puede utilizar una señal como la que sigue para señalar esta medida preventiva.



Así mismo, se podrá emplear señalización horizontal. Ver punto 6 de SEÑALIZACIÓN.

- ✓ A la hora de adoptar las medidas preventivas para evitar el contagio por COVID-19, se debe tener en cuenta que las vías de evacuación para casos de emergencias no deben ser modificadas en ningún caso.
- ✓ Si en algún momento puntual no se pudiera asegurar una distancia interpersonal de 2 metros, y no es posible otra solución organizativa ni de protección colectiva, se recurrirá al uso de mascarilla quirúrgica o higiénica.
- ✓ No utilizar las duchas de los Centros de Trabajo, ya que pueden ser zonas propicias al contagio.



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

**5. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS ESPECÍFICAS PARA LA DOCENCIA  
O RELIZACIÓN DE PRUEBA PRESENCIAL**

Esta actividad presencial está, en el momento de la redacción de este documento, suspendida en los Centros de la UCM. Pero se establecen las medidas preventivas que podrían adoptarse y que deben ser objeto de valoración en la planificación de la docencia presencial o realización de pruebas presenciales, en el momento en que las autoridades competentes permitan esta actividad por la situación de la pandemia.

- ✓ Se deberá asegurar una distancia de seguridad entre todos los alumnos que se examinen de 2 metros. Para dar cumplimiento a esta obligación preventiva de distancia social para evitar el contagio, se deberá limitar la ocupación, como máximo, a un tercio de su capacidad total permitida (número de asientos) siempre y cuando se hayan respetado en la distribución de asientos el espacio libre de pasillos, zonas acceso a mobiliario y puertas de entrada y salida, etc. En caso de aulas con zonas libres muy reducidas la ocupación total se reducirá a un cuarto de su capacidad.
- ✓ En concreto, como recomendación práctica se podrá ubicar a los alumnos en el aula en cada fila separados por 2 metros en el eje horizontal (dejando libres los asientos necesarios entre alumnos). Utilizar las filas de asientos que asegure una distancia de 2 metros entre ellas en el sentido vertical (dejando libres las filas de asientos necesarios).
- ✓ Esta distancia deberá asegurarse también en las zonas comunes y en el acceso al Centro y al aula, por lo que se recomienda que no coincidan dos exámenes en el mismo Centro en la misma franja horaria, citando a los alumnos previamente con ese fin.

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- ✓ No se compartirá material entre alumnos ni con profesores.
- ✓ El examen y las respuestas serán depositadas por los alumnos en una caja o similar, evitando así en todo caso el contacto entre alumno y profesor.
- ✓ El aula, mesas y demás mobiliario presente será objeto de limpieza adecuada antes y después de su utilización. Igualmente se limpiarán las zonas comunes y los baños cercanos que puedan haberse utilizado. Se usará dilución de lejía, dilución de alcohol o detergentes adecuados según la superficie a limpiar
- ✓ Los alumnos deberán lavarse las manos y hacer uso de los geles hidroalcohólicos antes de entrar en el aula.
- ✓ Los alumnos que consideren que pueden estar enfermos por coronavirus en la fecha de celebración del examen y así lo estime su médico de atención primaria, deberán comunicarlo al profesor que gestionará esta situación, teniendo en cuenta que las personas contagiadas deben mantenerse aisladas en su domicilio.



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

## 6. SEÑALIZACIÓN

Como ayuda a la implementación de algunas de estas medidas preventiva se recomienda la instalación de, al menos, los carteles del Anexo, y otros elementos de señalización vertical en las paredes del Centro y horizontal en el suelo con el objetivo de facilitar la información del distanciamiento interpersonal, delimitación de espacios, etc.

En el caso de la señalización horizontal en el suelo se debe tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ Para la delimitación de espacios en el suelo se realizará preferiblemente mediante bandas continuas de un color bien visible, preferentemente amarillo que indica advertencia, teniendo en cuenta el color del suelo. Se puede utilizar el color blanco para las flechas que indiquen los sentidos de circulación (el color verde se reserva para evacuación).
- ✓ Las que se instalen en el suelo, deberán ser antideslizantes.
- ✓ Deberán ser resistentes al desgaste y a la limpieza.
- ✓ Se deberá realizar un mantenimiento adecuado de manera que conserven sus propiedades



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

## **7. RESIDUOS**

- ✓ Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes, etc.) debe eliminarse como residuo asimilable a urbano.
- ✓ Se instalará en las salidas/entradas de los edificios, al menos, contenedores adecuados con tapa y apertura con pedal para depositar las mascarillas y guantes usados.
- ✓ En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.



INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
Asesoramiento Técnico

**8. LEGISLACIÓN, NORMATIVA Y OTRA DOCUMENTACIÓN DE INTERÉS  
UTILIZADA PARA LA REDACCIÓN DE ESTA GUÍA**

- Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

Otra documentación de interés:

- “Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2” (actualización 30 de abril de 2020). Ministerio de Sanidad.
- Guía buenas prácticas en los centros de trabajo frente al COVID-19. Ministerio de Sanidad, 11 de abril de 2020.
- Promoción de nuestro bienestar psicosocial ante la situación generada por COVID-19. Orientaciones



**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

- Información preventiva relativa al uso de pantallas de visualización e datos fuera del lugar habitual de trabajo
- Recomendaciones preventivas Colegios Mayores ante coronavirus. Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM
- Recomendaciones preventivas Mantenimiento ante coronavirus Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM
- Recomendaciones preventivas Animalario ante coronavirus Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM
- Procedimiento de Toma de muestras para test de coronavirus. Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM
- Recomendaciones Preventivas en el Análisis de muestras en Laboratorio de Diagnóstico Coronavirus Visavet UCM. Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM
- Recomendaciones preventivas Servicios Informáticos ante coronavirus Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM
- Recomendaciones preventivas Investigación y CASI TAIS ante coronavirus Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM
- Recomendaciones preventivas. Actividades VOLUNTARIAS ante coronavirus. Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.
- Empresas de limpieza: Instrucciones preventivas de cara a la reincorporación



Universidad  
Complutense  
Madrid

**UNIDAD DE PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES**

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**Asesoramiento Técnico**

**Los planes específicos de reanudación de la actividad presencial podrán contar con el asesoramiento, en su caso, de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la UCM a través de la dirección [prl@ucm.es](mailto:prl@ucm.es)**

**Unidad de Prevención de Riesgos Laborales - UCM**



Universidad  
Complutense  
Madrid

**UNIDAD DE PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES**

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
Asesoramiento Técnico

## **ANEXOS**

**ANEXO 1 – MEDIDAS HIGIÉNICAS**

**ANEXO 2 – LAVADO DE MANOS**

**ANEXO 3 – ADQUISICIÓN DE MATERIAL DE PROTECCIÓN**

**ANEXO 4 – COLOCACIÓN Y RETIRADA DE MASCARILLA QUIRÚRGICA**

## ANEXO 1



Utiliza pañuelos desechables.



Cubre tu boca y la nariz con el pañuelo desechable al estornudar o toser y posteriormente deséchalo. Evita tocar tus ojos, la nariz y la boca.



Cuando no dispongas de un pañuelo, tapa la nariz y la boca con el ángulo interno del codo cuando vayas a toser o estornudar.



Higieniza tus manos: lava tus manos con agua y jabón o utiliza una solución hidroalcohólica.



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61

**GRACIAS POR COLABORAR. PREVENIR EL CONTAGIO ES LA MEJOR MEDIDA**

## ANEXO 2



# BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Sigue estos pasos durante el lavado de manos



40-60''



Mójate las manos.



Deposita suficiente jabón en las palmas.



Frota las palmas entre sí,



la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos y viceversa,



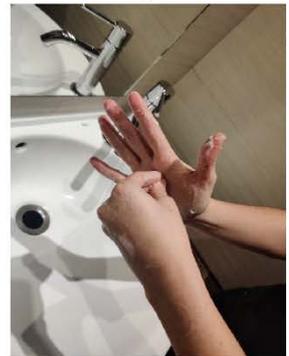
las palmas entre sí, con los dedos entrelazados,



el dorso de los dedos con la palma opuesta, agarrando los dedos,



el pulgar con la palma de la mano, rotando,



la punta de los dedos contra la palma, rotando,



y continua lavando las muñecas.



Enjuágate las manos.



Sécate con una toalla desechable,



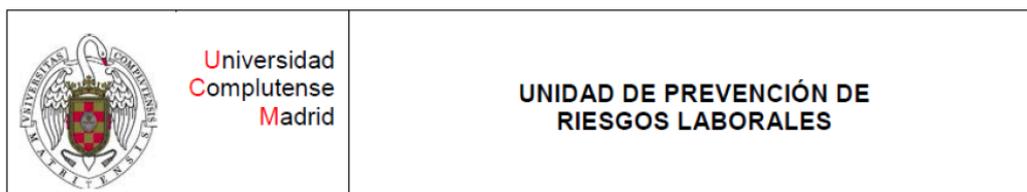
utilízala para cerrar el grifo y tírala a la basura.



Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>



## ANEXO 3



### INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Asesoramiento Técnico

Madrid, 20 de abril de 2020

**Asunto:** Recomendaciones preventivas para la adquisición de material de protección (mascarillas y guantes) con vistas a la reanudación de la actividad presencial.

Información sobre los tipos de **mascarillas** que hay en el mercado hasta ahora, teniendo en cuenta que la situación del estado de alarma por el coronavirus está haciendo que surjan normas nuevas rápidamente:

- Las mascarillas que son EPIs, la FFP1, **FFP2** o FFP3 según el grado de protección se regulan y **fabrican según la norma UNE 149**. y protegen al trabajador del riesgo biológico, y por tanto de este virus.
- Las mascarillas quirúrgicas no son EPIs, también las hay de nivel I o II según mayor filtración, y evitan contagiar al otro. Se fabrican según la norma **UNE 14683** y es un producto sanitario (PS). Por tanto si en un despacho o zona de trabajo uno lo lleva y otro no, no sirve en el escenario preventivo de que nadie se contagie. Es por tanto necesario que lo lleven **TODOS**, así se evita el contagio entre trabajadores (ya que no se puede saber si alguno pueda estar contagiado, ser asintomático, etc, etc). Esto igualmente para alumnos y visitantes en el momento en que se inicie el regreso a parte de la actividad presencial.
- Para mayor complicación, ante esta situación de vuelta al trabajo de algunos colectivos tras la hibernación, se están fabricando las mascarillas higiénicas no reutilizables según la **norma Une 0064**, para esta situación especial de tener que ir a trabajar en transporte público y por tanto no poder mantener, quizás, la distancia social de 2 metros (ahora se recomienda esta distancia entre personas). Son de menor eficacia que las quirúrgicas, por lo que dice la norma y no reutilizables.
- Y por último se ha publicado recientemente la **norma Une 0065** de mascarillas higiénicas reutilizables con unas condiciones de higienización, determinadas.



Universidad  
Complutense  
Madrid

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES

**INFORME DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
Asesoramiento Técnico

**La mascarilla higiénica y la quirúrgica no exime al usuario de la aplicación de gestos barrera como es el distanciamiento social (2 metros) que son esenciales conforme con las recomendaciones indicadas por el Ministerio de Sanidad**

Por tanto, en aquellos supuestos en que la distancia social de 2 metros no sea posible (tareas de docencia, investigación, administración o servicios) y no se puedan establecer otras medidas de protección colectiva, **se recomienda el uso de EPIs de protección FFP2 para la protección adecuada de los trabajadores, pero como última medida tras realizar los ajustes necesarios de distancia social y protección colectiva.** El uso de los otros tipos de mascarilla, como ya hemos indicado, sirve de barrera para no contagiar al otro y si se usa debe extenderse de manera generalizada a todo el personal que acuda a los Centros en el momento en que se pueda ir reiniciando alguna actividad.

Por lo que se refiere a los **guantes**, son una medida de protección de barrera, por lo que pueden ser guantes de látex o vinilo (Norma UNE EN 374-1), aunque dado que los guantes de látex pueden dar problema de alergias es más recomendable utilizar doble guante de vinilo y obviar el látex.

**Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la UCM**

## ANEXO 4



### MASCARILLAS QUIRÚRGICAS



#### PRODUCTO SANITARIO UNE-EN 14683

Reducen la emisión de agentes infecciosos desde la nariz y la boca de un portador asintomático o de un paciente con síntomas clínicos

**Protección de dentro hacia fuera**



### COLOCACIÓN

1. Lávate las manos antes de colocarte la mascarilla quirúrgica
2. Sigue las recomendaciones del fabricante.



La parte coloreada debe mantenerse como cara externa



En caso de mascarillas con cordones y no con gomas: asegurar los cordones por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.



Ajústate la mascarilla quirúrgica lo más pegado a la cara, cubriendo nariz y boca

### RETIRADA



La retirada se efectúa desde las cintas o las gomas, nunca se tocará la parte externa de la mascarilla.

### RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos

