	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_11. Complemento 1 JUSTICIA FECHA: 22/06/2020
MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2) PARA EL PERSONAL EMPLEADO PÚBLICO EN LAS TAREAS GESTIÓN DE REALIZACIÓN DE PRUEBAS A OPOSITORES		

De acuerdo con las recomendaciones que tanto el Ministerio de Sanidad como la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública tiene disponibles para toda la población, desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio de la Generalitat se informa de manera concreta de las recomendaciones que estima son de adopción más inmediata, en el momento presente de prevención de la Covid_19, para el personal empleado público, cuyas actuaciones realizadas sean **estrictamente necesarias** y cumplan con las previsiones realizadas por las autoridades, una vez superadas todas las fases previstas en el Plan para la desescalada de las medidas extraordinarias adoptadas para hacer frente a la pandemia de COVID-19, ([Plan para la transición a una nueva normalidad, de 28 de abril de 2020](#)), publicadas por el Ministerio de Sanidad y, en el ámbito autonómico, en el [DECRETO 8/2020](#), de 13 de junio, del president de la Generalitat, de regulación y flexibilización de determinadas restricciones, en el ámbito de la Comunitat Valenciana, establecidas durante la declaración del estado de alarma, en aplicación de la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad y en el [ACUERDO de 19 de junio](#), del Consell, sobre medidas de prevención frente a la Covid-19.

A. Consideraciones generales:

Este documento tiene por objeto dar a conocer la información técnica y operativa sobre las medidas de prevención y control de la infección por SARS-CoV-2 durante la realización de las PRUEBAS PARA OPOSICIÓN, de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades sanitarias en el momento de su redacción.

Las medidas preventivas generadas por el SPRL como consecuencia de la evaluación de riesgos en relación con los riesgos de exposición al COVID-19, **serán adicionales y complementarias** al resto de medidas preventivas implantadas ya en el puesto de trabajo, con motivo del cumplimiento de la normativa en materia de prevención de riesgos laborales.

Las medidas preventivas y protectoras que finalmente se adopten en el puesto de trabajo para proteger al personal trabajador deben seguir todas las instrucciones y recomendaciones previstas por la autoridad sanitaria en todo momento. En particular, las [Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 del Ministerio de Sanidad.](#)

Las medidas preventivas de tipo organizativo y técnico que se deben adoptar, deben haber sido garantizadas de forma previa a la realización de las pruebas, tal y como se estableció en la [SPRL_IOPRL_18](#). Actuaciones y medidas preventivas frente a la exposición al coronavirus para el personal empleado público del sector Justicia.

Es totalmente necesario que se establezca un sistema o canal de información y comunicación entre las personas responsables de la realización de las pruebas y las personas que van a realizar las mismas.

B.- Recomendaciones generales para la Conselleria

1. **Evitar las aglomeraciones y desplazamientos masivos de personas.** Posibles medidas para evitarlo podrían ser:

- Ampliar el número de sedes del examen para disminuir aglomeraciones y permitir un aforo reducido, procurando la cercanía al domicilio para reducir al máximo los desplazamientos.
- Escalonar las entradas y salidas a/de los lugares de examen.

2. Prever las **necesidades de personal para vigilancia, control, limpieza y logística** para distribución y custodia de los exámenes, así como las de adquisición de los materiales de protección.

3. **Establecer instrucciones generales** para los centros donde se van a realizar las pruebas, en las que se contemplen cuestiones organizativas de distribución del personal en las aulas, garantizando el mismo sitio tras sucesivas pruebas en el mismo día; restringiendo las salidas y entradas en el aula a las imprescindibles y por turnos; entrega y recogida de las pruebas escritas, material mínimo necesario para las pruebas orales, etc.

4. Se recomienda **valorar alternativas** para el personal en aislamiento por COVID-19 o en cuarentena por contacto estrecho o por cualquier otra enfermedad, que no pueda presentarse a la prueba, de cara a no menoscabar sus opciones.

5. Se recomienda enviar unas **instrucciones generales** al personal que va a realizar las pruebas en las que, al menos, se contemple:

- No podrán acceder al centro de realización de la prueba aquellas personas con síntomas compatibles con COVID-19, aquellas a las que se les haya diagnosticado la enfermedad y que no hayan finalizado el periodo de aislamiento requerido o las que se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.
- Información clave con recomendaciones de prevención y control de la infección: etiqueta respiratoria, higiene de manos, distancia interpersonal de seguridad y uso de mascarilla.

- Información en la que se recuerde la necesidad de respetar las medidas de prevención indicadas en los medios de transporte, tanto públicos como privados, utilizados para el desplazamiento a los centros de examen, según la legislación vigente.

- Información sobre material propio y necesario que deben llevar para la realización del examen, así como recomendaciones sobre la limpieza de dichos materiales u objetos al volver al domicilio.

- Información sobre la obligación de llevar mascarilla para todas las personas que accedan al centro de examen y siempre que no se pueda asegurar una distancia interpersonal de al menos 1,5-2 metros, en todos los espacios del centro, siguiendo las recomendaciones vigentes de la autoridad sanitaria. No será exigible para las personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla o que, por su situación de discapacidad o dependencia, hagan inviable su utilización. Dicho personal deberá comunicarlo a la organización previamente.

Se les indicará que el uso de guantes no es recomendable de forma general. Si la persona quiere utilizarlos, se le informará que no podrá acceder al centro desde la calle con ellos puestos.

- Comunicación previa obligatoria de que es población vulnerable para COVID-19 e indicaciones de su profesional sanitario de referencia respecto a las medidas de prevención más adecuadas. Comunicación de personal con diversidad funcional, ya que pueden necesitar ciertas adaptaciones como acompañantes de apoyo, medios materiales o ayudas técnicas, que se deberán prever para poder facilitar con los criterios de prevención.

C.- Recomendaciones generales para las personas responsables de los lugares de realización de las pruebas.

Sin perjuicio del cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales y de la normativa laboral, el responsable de las entidades donde se realicen los exámenes deberá adoptar las medidas necesarias para garantizar el cumplimiento de las medidas de higiene y/o prevención para el personal trabajador, así como para prevenir el riesgo de coincidencia masiva de personas en el ámbito laboral.

1. Se deberá informar, disponer y ofrecer los elementos de prevención necesarios:

- Colocar alertas visuales en la entrada al centro de examen para advertir a los asistentes que no accedan al mismo si tienen síntomas compatibles con COVID-19, se les ha diagnosticado la enfermedad y están en aislamiento o en cuarentena por contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada en los últimos 14 días. También, en la entrada de los centros de realización de las pruebas, aulas y baños, deben estar disponibles carteles informativos sobre la distancia interpersonal de seguridad, higiene de manos e higiene respiratoria.

- Facilitar por el personal de la entrada o responsable del aula, siempre que pueda, unas breves instrucciones de la ruta a seguir hacia las distintas dependencias donde deba dirigirse el personal que va a realizar las pruebas, para minimizar el tránsito por el edificio, y les indicará que solo se dirijan a las zonas y

dependencias donde se les ha citado. Comprobar que se realiza correctamente la higiene de manos y asegurar que lleva la protección respiratoria, tal y como se les ha indicado.

- Disponer en los accesos al centro, aulas y baños de dispensadores con preparados de base alcohólica para que puedan garantizar la higiene de manos, al menos al entrar y salir del centro y las aulas, y siempre que sea preciso.

- Los baños deben disponer de agua, jabón y papel para el secado de manos, así como geles hidroalcohólicos y papelera, a ser posible con tapa y pedal.

2. **Control y organización de accesos y circulación** de personas en el centro:

- Al centro donde se va a realizar la prueba solo podrán acceder las personas de administración y servicios del centro, examinadores/as, personal que va a realizar la prueba y acompañantes de personas que puedan precisar asistencia.

- Las entradas y salidas deben ser ordenadas, en fila y con distancia interpersonal de 1,5-2 metros.

- Para evitar aglomeraciones se recomienda escalonar el acceso y salidas, tanto del edificio como de las aulas de realización de la prueba.

- La organización de la circulación de personas (pasillos, escaleras, interior de las aulas, etc.) y la distribución de espacios (zonas de espera, zonas comunes, interior de las aulas de las pruebas, etc.) deberá modificarse, cuando sea necesario, con el objetivo de garantizar la posibilidad de mantener las distancias de seguridad interpersonal exigidas en cada momento por el Ministerio de Sanidad.

- Se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando haya ascensor se limitará su uso al mínimo imprescindible y manteniendo la distancia interpersonal de seguridad, salvo en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.

Para ello, se tendrán en consideración las recomendaciones establecidas en el documento técnico: [SPRL_DTPRL_04](#). Medidas para garantizar la distancia de seguridad frente a la exposición al coronavirus Sars- Cov-2.

3. En el **aula de realización de la prueba**:

- Se debe disponer de una separación interpersonal de al menos 1,5- 2 metros en el lugar de realización de las pruebas escritas.

- Limitar y señalizar el aforo para garantizar el distanciamiento físico.

- Durante la realización de pruebas orales en las que, en muchas ocasiones debido a los nervios y la ansiedad, es muy difícil controlar la dicción y la respiración, se recomienda colocar elementos barrera tipo mampara de material transparente entre los opositores (en las pruebas de conversación en valenciano cara a cara), además de las medidas organizativas de distancia de 1,5-2 metros entre todos los ocupantes de la sala del examen.

- Establecer instrucciones por escrito, para el personal del tribunal u organizador de las aulas de realización de la prueba, sobre qué hacer si una persona presenta o se detectan síntomas durante la realización de la prueba (en situación de gravedad avisar al 112 y llevar a la sala de aislamiento acondicionada previamente; en el resto de situaciones, se le proporcionará mascarilla quirúrgica y deberá abandonar el centro activando el procedimiento de limpieza, desinfección, ventilación y trazabilidad establecido).

- Siempre que sea posible, se deberán mantener las puertas abiertas.

- Se recomienda tener disponible en cada aula: pañuelos de papel desechable, producto químico desinfectante para la limpieza (por si alguna persona, previo a la realización de la toma de asiento para la prueba, lo requiriera y para aquellas aulas en las que varios ocupantes puedan utilizar la misma mesa y silla) y papelera, a ser posible con tapa y pedal.

D.- Medidas de prevención generales dirigidas a la protección de la salud del personal de atención durante la prueba, tribunal y otros empleados públicos del centro.

- **Atender las instrucciones y medidas de seguridad indicadas en la entrada al centro** y seguir todas las normas establecidas y facilitadas en el centro frente a la potencial exposición al SARS-CoV (sentido de la marcha, accesos restringidos, equipos de protección personal, gestión de residuos, etc.).

- En la medida de lo posible, se deberá establecer y respetar **la distancia mínima de seguridad**. Para ello, se recomienda:

1. Respetar los turnos organizados de entrada y de salida al centro de trabajo tanto del personal que va a realizar la prueba como del resto de personal, evitando así las aglomeraciones. Respetar las puertas destinadas para la entrada y salida del edificio.

2. Implementar las medidas necesarias, llevadas a cabo en el centro donde se va a realizar la prueba, para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y el personal opositor que puedan concurrir en el centro. En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la distribución de las mesas y sillas y otro tipo de mobiliario en las aulas, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (mobiliario, estanterías, pasillos, etc.) en el centro de trabajo deben haber sido modificados, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 1,5-2 metros.

3. Respetar el aforo calculado para cada aula destinada a la realización de la prueba. El número máximo de ocupantes (opositor, tribunal y otro personal cuidador del aula) simultáneos de un aula o estancia debe haber sido valorado para cada situación particular, pues depende no solo de la superficie libre disponible, sino también de la propia distribución física de las mesas para la realización de la prueba (distanciamiento) y de los flujos de movimiento de las personas en ese espacio (organización de recorridos, entradas y salidas, etc.).

4. Respetar la señalización establecida y el flujo organizado del personal, favoreciendo la marcha hacia adelante y evitando cruces, tanto en la planta como en el resto de zonas comunes, debiendo estar claramente señalizado el sentido de la marcha. Cuando lo anterior no sea posible y una misma vía se utilice para ambos sentidos, se respetarán las distancias de 1,5-2 metros cuando el personal se encuentre en la posición más desfavorable (cruce en el mismo punto). Véase anexo 3. Cartelería.

5. Cuando las dimensiones de alguna zona común (por ejemplo: aseos, ascensores, etc.) sean reducidas, se deberá hacer un uso individual de dichas zonas. Para evitar que otra persona acceda a estos espacios cuando estén ocupados, se podrá utilizar la señalización disponible que indique que hay una persona en su interior y que se debe esperar a 1,5-2 metros de la puerta.

6. Utilizar aquellos despachos para descanso, consultas, etc, en los que los puestos de trabajo se hayan redistribuido de manera que se mantenga entre las personas una distancia mínima de 1,5-2 metros, o bien que se puedan colocar mamparas u otros elementos físicos de materiales fáciles de limpiar y desinfectar, que actúen de barreras físicas de separación entre ellos.

7. Mantener las puertas y ventanas de las aulas y otras estancias siempre abiertas, en la medida de lo posible.

8. Utilizar las escaleras, sobre todo a los primeros pisos, siempre que quede garantizada la distancia de seguridad en los cruces de personas, o bien se haya destinado escaleras de subida y escaleras de bajada diferenciadas. Respetar el aforo calculado y la priorización de acceso en el uso de ascensores.

9. Se seguirá en todo momento el procedimiento establecido para la entrega y devolución de las pruebas escritas, organizado de manera que se limite el contacto directo por parte del personal de la organización de las pruebas.

10. El almacenamiento de las pruebas y posterior manipulación se realizará conforme al procedimiento establecido, en el que se garantizará un periodo de cuarentena para el manejo del papel.

- Extremar las siguientes medidas de precaución a nivel individual:

✓ EVITAR TOCARSE LA CARA: LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA

✓ MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS

Se seguirá el procedimiento establecido de higiene de manos a la entrada del centro y en las diferentes estancias del mismo, así como la periodicidad establecida.

Se deberá utilizar la solución hidroalcohólica, con el fin de garantizar la limpieza de las manos (a la entrada y a la salida del centro, tras el uso de objetos compartidos, en los momentos de contacto estrecho con el personal que va a realizar la prueba, como la identificación, entrega y recogida de exámenes o resolución de dudas o incidencias, etc.).

Si las manos están visiblemente limpias, la higiene de manos se realizará con productos de base alcohólica; si estuvieran manchadas o con restos de fluidos, se hará con agua y jabón antiséptico. El haber utilizado los guantes no exime el realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. Los guantes no deben ser lavados o descontaminados con solución hidroalcohólica.

Véase el documento técnico: [SPRL_DTPRL_DT_07 HIGIENE PERSONAL](#)

✓ MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE RESPIRATORIA

Deberá cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no tiene pañuelo de papel deberá toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos. Si se sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, se deberá evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, e, inmediatamente, deberá lavarse las manos.

✓ USO DE OBJETOS

Se deberá, en la medida de lo posible, evitar compartir el uso de objetos durante la realización de las tareas. Si ello no es posible, se procederá a su limpieza y desinfección tras su uso.

Los objetos de uso personal como gafas, móviles, carteras, bolsos, etc., se limpiarán con frecuencia. Si el material lo permite, podrá usar un paño limpio con solución hidroalcohólica.

Se dejarán las puertas abiertas de los despachos, aulas, zonas comunes, etc.

Se deberán mantener las mesas y lugares de trabajo totalmente recogidos, facilitando así las labores de limpieza.

✓ ELIMINAR cualquier desecho de higiene personal, especialmente los pañuelos desechables, de forma inmediata en las papeleras o contenedores habilitados.

✓ EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y OTRAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Se utilizará protección respiratoria solamente, en el caso que no se hayan podido aplicar las medidas preventivas de carácter organizativo para guardar la distancia de seguridad de 1,5-2 metros y minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y entre estas últimas y otras personas que puedan concurrir en el centro o lugar de trabajo (disposición de los puestos de trabajo, disposición de las mesas y sillas, instalación de pantallas o mamparas de protección, organización de la circulación de las personas y distribución de los espacios, en los mecanismos de control de acceso, en los momentos de contacto estrecho con el personal que va a realizar la prueba como la identificación, entrega y recogida de exámenes, si esto no se ha organizado sin el opositor, resolución de dudas o incidencias, etc.).

En el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en su artículo 6, apartado 1 a) indica:

Las personas de seis años en adelante quedan obligadas al uso de mascarillas en los siguientes supuestos:

a) En la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no resulte posible garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.

Salvo que la autoridad sanitaria indique obligación al respecto, el SPRL recomienda el uso de mascarilla para todo el personal durante la realización de la prueba como medio de control para reducir la propagación de la infección, en aquellas estancias donde no se pueda garantizar totalmente el distanciamiento social y exista un número elevado de personal y usuarios en posible movimiento.

El uso de mascarilla debe considerarse solo como una medida complementaria y no como reemplazo de las medidas preventivas establecidas, como el distanciamiento físico, la etiqueta respiratoria, la higiene de manos o evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

Su uso también será obligatorio durante el desplazamiento en transporte público y en vehículos compartidos. Véase anexo 2. Protección respiratoria.

Todo el tribunal, personal cuidador de las aulas y resto de personal velará por el cumplimiento de esta medida.

En aquellos casos en los que no se disponga de solución hidroalcohólica o la posibilidad de desplazarse para el lavado inmediato de manos con agua y jabón, se podrá disponer de guantes de protección desechables que deberán cumplir con la norma UNE-EN ISO 374.5:2016 con marcado específico de virus, o bien guantes de doble uso o de uso dual que cumplan con los requisitos de EPI anteriormente exigido y de producto sanitario. Véase anexo 2. Protección dérmica.

✓ COMUNICAR SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD de manera inmediata y siguiendo el procedimiento establecido en el centro.

E.- Medidas organizativas relacionadas con la higiene del lugar y la ventilación

Se atenderán a los procedimientos y/o instrucciones establecidos en el centro de trabajo, relacionados con la limpieza y desinfección de los lugares de trabajo, la gestión de residuos y la ventilación del lugar, a fin de garantizar una higiene y calidad de aire interior adecuada. Para ello se tendrán en consideración los documentos técnicos relacionados:

- [SPRL_DTPRL_01](#). GESTIÓN DE RESIDUOS. MEDIDAS TÉCNICAS Y ORGANIZATIVAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).
- [SPRL_DTPRL_06](#). MEDIDAS TÉCNICAS PREVENTIVAS PARA GARANTIZAR LA CALIDAD DE AIRE INTERIOR FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2). VENTILACIÓN

En concreto, para las aulas y zonas comunes del centro destinado a la realización de pruebas:

- En las tareas de limpieza se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas, y otros elementos de similares características, utilizando desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso del producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Las aulas de realización de las pruebas se limpiarán y desinfectarán después de cada prueba. Se recomienda que el resto de mobiliario existente en el aula, no necesario para la realización de la prueba, sea retirado o aislado con un plástico para facilitar la limpieza.
- Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos, y de las aulas después de cada prueba
- Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los baños en función de su uso, como mínimo, tres veces al día.
- Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable (mascarillas, guantes de látex, etc.). Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.
- Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
- La gestión de los residuos ordinarios se realizará del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
- Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

ANEXO 1. HIGIENE DE MANOS

Higiene de manos



¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

0



Mójese las manos con agua;

1



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Enjuáguese las manos con agua;

9



Séquese con una toalla desechable;

10



Sírvese de la toalla para correr el grifo;

11



Sus manos son seguras.





Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_S03



Higiene de manos



¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos





Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_S04



ANEXO 2

- PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Uso seguro de protección respiratoria



Colocación y ajuste



<p>Lávate las manos antes de ponértela.</p>	<p>Con una mano sujeta la parte exterior y con la otra coloca las bandas de ajuste. La banda superior a la altura de las orejas/cráneo y la inferior, en la nuca.</p>	<p>Ajustala correctamente. Debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Si dispone de clip de ajuste se presiona hasta que se adapte a la nariz.</p>	<p>Evita tocarla</p>
---	---	--	----------------------

Retirada



<p>Se retira desde las bandas y se pasa por delante de la cara.</p>	<p>No se toca la parte externa.</p>	<p>Deséchala en el contenedor adecuado e higieniza tus manos.</p>	<p>Deséchala cuando esté húmeda. No la reutilices salvo que indique expresamente que es reutilizable.</p>
---	-------------------------------------	---	---

Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevenci.gva.es

FPRL_GT_03_S10



- PROTECCIÓN DÉRMICA

USO SEGURO DE PROTECCIÓN DÉRMICA



AL PONERTE LOS GUANTES





1. Después de lavarte las manos, coge el primer guante con el pulgar y el meñique de la mano 1.
2. Introduce los dedos de la mano 2 en el primer guante.
3. Tira del guante con la mano 1 hasta ajustarlo completamente.





4. Desliza parcialmente la mano 2 debajo del puño del segundo guante.
5. Mete los dedos de la mano 1 en el guante y sigue tirando de éste con la mano 2 hacia la muñeca.
6. Tira del guante con la mano 2 hasta ajustarlo completamente.

AL QUITARTE LOS GUANTES





1. Pellizca y sujeta la parte exterior del guante cerca del área de la muñeca.
2. Desliza hacia abajo y lejos de la muñeca, girando el guante al revés.
3. Tira del guante hasta que se quite de la mano y sostenlo con la mano que todavía está enguantada.





4. Desliza parcialmente el índice y anular debajo del puño del segundo guante.
5. Nuevamente, desliza hacia abajo y lejos de la muñeca, girando el guante al revés.
6. Continúa tirando del guante hacia abajo hasta que cubra el primer guante retirado. Deposita los guantes en el contenedor adecuado y lávate las manos.

Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevenci.gva.es

FPRL_GT_03_S11
IMÁGENES: freepik



ANEXO 3. PÍLDORAS INFORMATIVAS

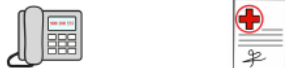
¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

EN CASA

Si presentas síntomas comunes de infección por COVID-19 (tos, dolor de pecho y garganta, fiebre alta, dolor de cabeza, etc.) en tu domicilio, o has estado en contacto estrecho con alguien que sí, debes permanecer allí, aislándote del resto de convivientes.



Llama al teléfono de los servicios médicos de la Comunitat Valenciana (900 300 555) y sigue todas las recomendaciones de las autoridades sanitarias.



Debes comunicar al/a la responsable inmediato/a superior de tu centro de trabajo las pautas que te hayan sido marcadas por las autoridades sanitarias a fin de poder adoptar, en su caso, medidas preventivas y realizar un seguimiento.

EN EL LUGAR DE TRABAJO

Comunica a tu inmediato/a responsable superior si estás afectado/a o presentas síntomas compatibles con la enfermedad del coronavirus.



Utiliza la mascarilla quirúrgica con marcado CE (norma UNE EN 14683) que te será dispensada. Si puedes, acude directamente a tu domicilio y permanece aislado del resto de personas.

Llama al teléfono de los servicios médicos de la Comunitat Valenciana (900 300 555) y sigue todas las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

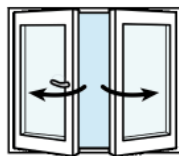


¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Si presentas síntomas y no puedes desplazarte a tu domicilio inmediatamente, informa a tu inmediato/a superior y aisláte en la sala de confinamiento.

La sala de confinamiento es una zona aislada para uso temporal del personal con síntomas. Puede ser un despacho, habitación o similar que disponga de:

- ventana con fácil apertura al exterior
- aseo interior, o en un lugar muy próximo
- contenedor de basura con pedal y cierre hermético
- teléfono
- mobiliario de descanso (si es posible)
- gel hidroalcohólico y papel desechable



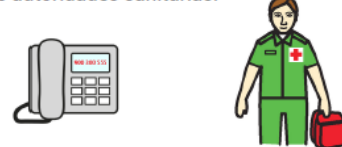
En el exterior de la zona se dispondrá de otro contenedor para la gestión de los residuos generados en el interior, así como para los EPI utilizados por la persona que debiera entrar a la estancia.



Si debes salir al aseo (porque no dispones de uno en el interior), hazlo con mascarilla quirúrgica y realiza el lavado de manos antes de salir y al regresar a la sala de confinamiento. Aplica en todo momento la higiene de manos, la etiqueta respiratoria y la distancia de seguridad.



Llama al teléfono de los servicios médicos de la Comunitat Valenciana (900 300 555) y sigue las recomendaciones que te hagan las autoridades sanitarias.



RECOMENDACIONES AL VOLVER A CASA DEL TRABAJO



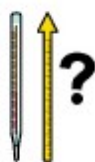
GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEGETA

INVIASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

AL VOLVER AL DOMICILIO DESDE EL TRABAJO

VIGILA LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS: FIEBRE, TOS, DOLOR DE PECHO Y GARGANTA, ETC.



EVITA EL CONTACTO CON PERSONAS VULNERABLES



AL LLEGAR A CASA, DEPOSITA LOS OBJETOS QUE NO NECESITES (LLAVES, CARTERA, ETC.) EN UNA CAJA O SIMILAR



LIMPIA EL MÓVIL Y LAS GAFAS (Y OTROS OBJETOS PROCEDENTES DEL TRABAJO)



EVITA TOCAR SUPERFICIES Y OBJETOS ANTES DE HIGIENIZARTE LAS MANOS



A SEGUIR EN CASA

LIMPIA CON FRECUENCIA LAS SUPERFICIES QUE MÁS SE TOCAN: GRIFOS, INTERRUPTORES, ASIDEROS, NEVERA, MICROONDAS, ETC.



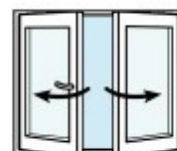
DESINFECTA CON FRECUENCIA LOS OBJETOS QUE PUEDAN ESTAR CONTAMINADOS: ORDENADOR, MANDOS, TELÉFONOS, POMOS, ETC.



EXTREMA LA HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA

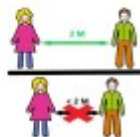


MANTÉN VENTILADAS LAS ZONAS COMUNES, PREFERIBLEMENTE DE FORMA NATURAL



RECUERDA

MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 2 METROS



LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA Y METICULOSAMENTE



EVITA TOCARTE LA CARA, SOBRETODDO LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA



MANTÉN UNA ADECUADA HIGIENE RESPIRATORIA



UTILIZA PAÑUELOS DESECHABLES



Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevenio.gva.es

FPRL_GT_03_P11
IMÁGENES: pictoselecto

xTi xMi

¿CÓMO EVITAR CONTAGIOS EN EL DESPLAZAMIENTO AL TRABAJO?



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VEU

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

SI PRESENTAS **SÍNTOMAS** (INSUFICIENCIA RESPIRATORIA, FIEBRE, TOS) O HAS ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO CON ALGUIEN QUE SÍ, **NO ACUDAS AL CENTRO DE TRABAJO**.

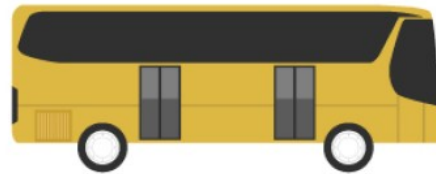
PONTE EN CONTACTO CON LAS AUTORIDADES SANITARIAS (**900300555**)

PRIORIZA EL USO DE **TRANSPORTE INDIVIDUAL**: CAMINANDO O EN VEHÍCULO PROPIO (BICICLETA, MOTO, COCHE).

EN EL TRANSPORTE PÚBLICO COLECTIVO (TREN, AUTOBÚS, METRO) MANTÉN UNA DISTANCIA DE **DE ENTRE 1,5 Y 2 METROS** CON EL RESTO DE PASAJEROS.

ES OBLIGATORIO EL USO DE **MASCARILLA**.

EN TODO CASO, EXTREMA LAS MEDIDAS DE **HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS**.



Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_P03
IMAGENES: Zirconicusso / Freepik

xTi xMi

¿CUÁLES SON LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD?



GENERALITAT
VALENCIANA

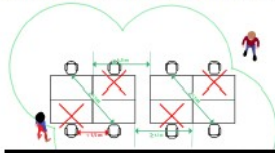
TOTS
A UNA
VEU

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

Como norma general hay que mantener al menos entre 1,5 y 2 metros de distancia de seguridad con el resto de personas para evitar contagios.



Además de respetar el límite de aforo establecido de los lugares, hay que observar la limitación que implica la distancia de seguridad.



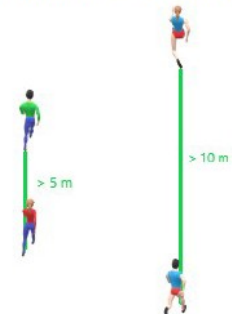
Cuando caminamos, también debemos mantener la distancia de seguridad mínima de entre 1,5 y 2 metros con otros viandantes. Cuando se coincide al lado de otra persona a la misma altura, conviene que las dos personas miren hacia adelante y no giren la cabeza en dirección a la otra persona.



La distancia de seguridad depende de la colocación de una persona respecto a la otra, de la velocidad de marcha o de carrera, y de la dirección del viento.

La distancia de seguridad que hay que mantener con una persona que anda o corre detrás de la otra siguiendo su estela deberá ser más grande cuanto mayor sea la velocidad de la marcha o de carrera.

Por ejemplo: la distancia mínima de una persona que camina a 4 Km/h es de 5 m, mientras que si corre a 14,4 Km/h su distancia de seguridad es de unos 10 m.



Teniendo en cuenta los datos anteriores, un ciclista en bicicleta de paseo o que pedalee con calma podría recorrer unos 15 km/h, por lo que el radio de seguridad se fija en 20 metros. Dicha distancia deberá incrementarse si la velocidad de la marcha es superior.

Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_P02

xTi xMi

Se dispone de más cartelería y píldoras informativas en: <http://prevencio.gva.es/es/covid-19>

Nota de interés:

Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión y podrán ser modificadas de acuerdo con las indicaciones de la autoridad sanitaria.

Elaborado por el *Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Personal Propio de la Generalitat:*

- *M^a Cruz Benlloch López. Jefa de Sección del SPRL del Personal Propio de la Generalitat.*
- *Yolanda Ureña Ureña. Jefa de Sección del SPRL del Personal Propio de la Generalitat.*

FECHA	MODIFICACIONES RESPECTO A LA EDICIÓN ANTERIOR