



Medidas preventivas a adoptar si vas a acceder en estos días a la Universidad de Almería:

Desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UAL, dependiente del Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable, os informamos que debéis desempeñar vuestra labor de manera individual y respetar **rigurosamente las siguientes recomendaciones**

Desplazamiento al trabajo:

- Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.
- Siempre que puedas prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Es preferible optar si se puede por el transporte individual, si tienes que desplazarte en un turismo extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia
- Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
- Si coges un taxi, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. El uso de mascarilla es **obligatorio**.
- Si te desplazas en autobús, guarda la distancia interpersonal con los compañeros de viaje. Es **obligatorio** usar una mascarilla.

En la Universidad:

- Recordad que **se debe mantener una distancia de seguridad de dos metros** entre los trabajadores.
- Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
- Hacer uso del **gel hidroalcohólico, aunque lo principal y más importante es un buen lavado de manos con agua y jabón de forma frecuente**. Actualmente los dispensadores están ubicados al lado de las máquinas de marcaje del PAS.
- Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos (con un paño o papel y alcohol) antes de usarlo. Si no es posible, en la zona del aparato donde haya contacto directo, cúbrelo con plástico y que lo cambie cada usuario. Lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.

(Nota: **En los botiquines hay alcohol**, en el caso de que este se agotara, por favor, poneros en contacto con nosotros).



- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.
- Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.
- Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- Se recomienda no tener alfombras ni tapetes en el suelo.

Después de ir al trabajo

- Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

Si tienes que personarte en las instalaciones de la Universidad ponte en contacto con el Servicio de Prevención a través del correo prevenci@ual.es, facilitándonos tu número de teléfono para darte las debidas recomendaciones.