

## Guía para un regreso seguro a las aulas

Esta guía te proporcionará toda la información necesaria para un regreso seguro a la actividad académica. En ella encontrarás información sobre medidas higiénicas puestas en marcha por la Universidad para asegurar la limpieza y desinfección de los espacios universitarios, recomendaciones higiénico-sanitarias para prevenir el contagio por SARS-Cov-2 y normas de seguridad para tu estancia en la Universidad.

# Índice

## 1. Objetivo

## 2. Medidas preventivas

### 2.1 Antes de ir a la Universidad

-Estudiantes vulnerables para COVID-19

### 2.2 Durante la estancia en la Universidad

-Medidas para asegurar la distancia de seguridad personal y evitar la concentración de personas

-Medidas higiénicas y de protección personal

-Mascarillas

## 3. Utilización de espacios

### 3.1 Espacios Docentes: Aulas y Laboratorios

### 3.2 Bibliotecas

### 3.3 Oficinas de Estudiantes y otros espacios de atención a estudiantes

### 3.4 Espacios comunes

### 3.5 Cafeterías, reprografía y centros deportivos.

## 4. Medidas higiénico-sanitarias en edificios e instalaciones

### 4.1 Limpieza y desinfección

### 4.2 Ventilación y Climatización

## 5. Información y formación

## 1. Objetivo

El objetivo principal de esta guía es informar de las medidas necesarias para reanudar la actividad académica en condiciones seguras. Todo ello teniendo en cuenta que, muy probablemente, esa actividad se desarrollará en un contexto en el que no se haya podido controlar la transmisión del nuevo coronavirus por la ausencia de una vacuna efectiva y en el que, teniendo en cuenta la elevada capacidad de transmisión del virus y la baja proporción de población inmunizada, se puedan originar nuevos brotes de la enfermedad.

Para facilitar la vuelta a la actividad presencial en la Universidad resulta imprescindible la adopción de las medidas necesarias para limitar contagios, teniendo en cuenta las recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Sanidad y las Recomendaciones del Ministerio de Universidades para adaptar el curso universitario 2020/2021 a una presencialidad adaptada.

El presente documento y las medidas indicadas deberán estar en continua revisión en función de la nueva información que se disponga sobre la COVID-19, y sujetos a las indicaciones que se establezcan por las autoridades competentes en función de la evolución de la pandemia, así como por las recomendaciones indicadas por organismos sanitarios de prestigio a nivel nacional e internacional.

Todas las instrucciones recogidas en la presente guía, así como las que se desarrollen para espacios o actividades específicas tanto por la Universidad como, en su caso, por las empresas externas responsables de las mismas, son de obligado cumplimiento

## 2. Medidas preventivas

Desde el inicio del curso 2020/2021 la Universidad combinará las modalidades de docencia presencial y no presencial.

En la organización de la actividad presencial se adoptarán las medidas de protección necesarias para reducir el riesgo de exposición al virus.

### 2.1. Antes de ir a la Universidad

**Si se presentan síntomas compatibles con COVID-19<sup>1</sup>**, la estudiante o el estudiante debe quedarse en casa, informando de su situación al Decanato, Dirección de la

---

<sup>1</sup> Los síntomas más comunes son fiebre, tos y sensación de falta de aire. Otros síntomas menos frecuentes pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros

Escuela o Centro de Postgrado a través del teléfono 34 916246000 o enviando un correo electrónico a la dirección de correo: **infocovid19@uc3m.es** y contactará por teléfono con el Centro asistencial de Atención Primaria que le corresponda para seguir sus recomendaciones.

Si posteriormente se confirmara por las autoridades sanitarias el diagnóstico de COVID-19, el estudiante o la estudiante se pondrá en contacto telefónico con el Servicio Médico del Centro de Salud laboral de la Universidad (dentro del horario de atención del mismo) o enviará un correo electrónico a la dirección **infocovid19@uc3m.es** con sus datos de contacto y lo comunicará al teléfono 34 916246000 que trasladará la información al Decanato, Dirección de la Escuela o Centro de Postgrado para su conocimiento.

Teléfonos de contacto del Servicio Médico:

Horario: De 8:30 a 16:00 de lunes a viernes

- 609485034
- 682617835

El Servicio Médico procederá a tomar los datos relativos a su estado de salud y posibles contactos previos con casos COVID-19 o personas sintomáticas.

Tampoco podrán acceder al centro las **personas a las que se les haya diagnosticado la enfermedad** y que no hayan finalizado el periodo de aislamiento requerido **o las que se encuentran en periodo de cuarentena domiciliaria** por haber tenido contacto estrecho<sup>2</sup> con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-hasta que finalice la misma.

## Estudiantes vulnerables para COVID-19.

El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, insuficiencia renal crónica, enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC>40) embarazo y mayores de 60 años.

---

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_sintomas.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_sintomas.jpg)

<sup>2</sup> Contacto estrecho: contacto directo con una persona que presente síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos

Los y las estudiantes vulnerables o sensibles a riesgos de COVID-19 deberán seguir las instrucciones de su profesional sanitario de referencia respecto a las medidas de prevención más adecuadas.

Una vez establecidas las medidas necesarias el estudiante o la estudiante se pondrá en contacto con el Centro de Orientación a Estudiantes a través del programa de apoyo a estudiantes con necesidades educativas especiales <https://www.uc3m.es/orientacion/discapacidad-neae/inscripcion>

Los estudiantes o las estudiantes que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por la utilización de la mascarilla o cuyo uso se encuentre contraindicado por motivos de salud o discapacidad **siempre que así lo indique una prescripción médica se pondrán en contacto igualmente con el** Centro de Orientación a Estudiantes a través del programa de apoyo a estudiantes con necesidades educativas especiales

## 2.2. Durante la estancia en la Universidad

### Medidas para asegurar la distancia de seguridad personal y evitar la concentración de personas

Durante la estancia en la Universidad es muy importante respetar la distancia interpersonal de seguridad, evitar aglomeraciones y acceder de forma ordenada a edificios y aulas.

Es recomendable en pasillos y escaleras circular por nuestra derecha cediendo el paso cuando sea necesario para evitar aproximarnos a la otra persona por encima de la distancia de separación recomendada.

Se recomienda el uso de las escaleras y, cuando sea necesario utilizar el ascensor la ocupación máxima del mismo, será de una persona por viaje, salvo aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia en cuyo caso se permitirá la utilización también por el acompañante.

### Medidas higiénicas y de protección personal

De forma significativa es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal como medida principal de prevención y control de la infección.

En particular:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Se recomienda que cada lavado dure al menos 40 segundos.

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a la papelera. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas.

**Si durante la estancia en la Universidad el o la estudiante presenta síntomas compatibles con la enfermedad COVID-19** informará al profesor (si está en clase), se pondrá en contacto telefónico con el Servicio Médico del Centro de Salud laboral de la Universidad (dentro del horario de atención del mismo) o enviará un correo electrónico a la dirección [infocovid19@uc3m.es](mailto:infocovid19@uc3m.es) y lo comunicará al teléfono 34 916246000 que trasladará la información al Decanato, Dirección de la Escuela o Centro de Postgrado para su conocimiento.

Teléfonos de contacto del Servicio Médico:

Horario: De 8:30 a 16:00 de lunes a viernes

- 609485034
- 682617835

El Servicio Médico procederá a tomar los datos relativos a su estado de salud y posibles contactos previos con casos COVID-19 o personas sintomáticas

El estudiante o la estudiante deberá abandonar el centro y no podrá reanudar su actividad presencial en el centro hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario.

- Si los síntomas son leves se dirigirá a su domicilio y deberá contactar con su médico de Atención Primaria
- En el caso de que los síntomas presenten gravedad, se avisará inmediatamente al teléfono de emergencias de la Universidad 9999 para iniciar el protocolo de contacto con el 112

Si posteriormente se confirmara el diagnóstico de COVID-19, el estudiante o la estudiante deberán comunicar el resultado de la PCR al Servicio Médico del Centro de Salud laboral (dentro del horario de atención del mismo) o enviará un correo electrónico a la dirección [infocovid19@uc3m.es](mailto:infocovid19@uc3m.es) para continuar o interrumpir el seguimiento de los contactos.

## Mascarillas

Será obligatorio el uso de mascarillas en el interior de los edificios así como en los espacios exteriores. Las mascarillas serán de tipo higiénico o quirúrgico y en ningún caso dispondrán de válvula de espiración.

Los estudiantes deberán traer sus propias mascarillas.

Durante su uso es crítico el total ajuste del entorno externo o bordes de la mascarilla a las facciones de la cara. De lo contrario, su efectividad queda totalmente mermada, e incluso anulada. Todos los usuarios deben conocer que si no hay un ajuste perfecto, el aire que respira NO está filtrado.

Para el uso de mascarilla se deben seguir las siguientes pautas:

- Antes de ponerla, lavarse las manos con agua o jabón o un desinfectante de base alcohólica.
- Cubrirse la boca y la nariz asegurándose de que no haya espacios entre la cara y la mascarilla.
- Evitar tocarse la mascarilla mientras se usa.
- Quitársela por detrás, sin tocar la parte delantera.
- Depositar la mascarilla utilizada en los contenedores habilitado al efecto y lavarse las manos.
- En las entradas de los edificios junto a los contenedores de recogida selectiva de residuos se dispondrá de contenedores para la recogida de mascarillas usadas

Su uso no será exigible en el desarrollo de actividades que resulten incompatibles, tales como la ingesta de alimentos y bebidas,

### 3. Utilización de espacios

#### 3.1. Espacios docentes: Aulas y Laboratorios

La entrada y salida de las aulas y laboratorios se realizará de forma ordenada y guardando siempre la distancia de seguridad.

No se podrá acceder al aula o laboratorio hasta que se haya desalojado completamente por el grupo anterior.

Dentro del aula se encontrarán señalizados los puestos que pueden ser ocupados para asegurar la distancia interpersonal. Únicamente se utilizarán los puestos indicados y en ningún caso se podrá superar el aforo máximo establecido en cada aula o laboratorio.

Cada uno de los puestos señalizados se encontrará identificado con un número que el estudiante deberá registrar por si en algún momento es necesario confirmar su ubicación en el aula.

En el caso de aulas o laboratorios con mobiliario móvil no se podrá modificar la ubicación inicial del mismo.

No se podrá compartir material con los compañeros.

No se puede comer ni beber dentro de las aulas y laboratorios.

No se podrá permanecer en los pasillos.

### 3.2. Bibliotecas

En los mostradores de Atención al público se deberá mantener la distancia señalizada para interactuar con el personal de la biblioteca.

Las Salas se acondicionarán para uso de lectura y estudio. Se retirarán las sillas que no deban ser ocupadas para garantizar la distancia de seguridad. No se pueden mover las sillas de su posición y solo se podrá acceder a la sala si hay asientos libres.

Las salas de trabajo en grupo podrán reservarse únicamente para uso individual.

### 3.3. Oficinas de Estudiantes y otros espacios de atención a estudiantes

Con carácter general se dará prioridad a la atención telefónica o telemática y se valorará la atención presencial mediante cita previa para evitar la aglomeración de personas. Se deberán consultar los horarios específicos de atención al público en la web de cada servicio.

En todos los espacios se implementarán medidas para minimizar el contacto entre las personas, instalando mamparas de separación en las zonas de atención al público.

El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.

Se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas incluyendo el acceso desde el exterior de los edificios y las medidas necesarias en las zonas de espera para garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo

Se señalizarán debidamente los puntos de espera y de atención frente a los mostradores.



### 3.4. Espacios comunes

**Escaleras y pasillos.** En las vías de circulación, siempre que el ancho lo permita, se circulará junto a la pared de nuestra derecha, dejando nuestro lado izquierdo para el sentido contrario de circulación. En el mismo sentido, no se deberá circular en paralelo, sino en fila india dejando una distancia de seguridad para evitar el contacto cuando vas caminando. En pasillos o vías estrechas donde no pueda asegurarse la distancia de seguridad de 1,5 metros, se deberá ceder el paso. Hasta que la otra persona no haya recorrido dicho pasillo o zona, la persona que desea recorrerlo en sentido contrario tendrá que esperar para evitar que se produzcan cruces.

**Aseos.** Se debe limitar el número de personas que usan los aseos de forma concurrente. Su ocupación máxima será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante. Para aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del cincuenta por ciento del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad interpersonal

**Ascensores.** Tendrán prioridad absoluta para su uso las personas con movilidad reducida. Con carácter general se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario el uso de ascensores será individual, por trayecto, salvo aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.

**Espacios exteriores.** En los jardines y espacios exteriores de la Universidad se mantendrá siempre la distancia de seguridad evitando las aglomeraciones.

### 3.5. Cafeterías, reprografía y centros deportivos

Se tendrán en cuenta las instrucciones específicas establecidas para el uso de estos espacios tanto por la Universidad como por las empresas externas encargadas de su gestión.

En todo caso serán de aplicación las medidas higiénicas y de protección personal así como las de mantenimiento de la distancia interpersonal de seguridad.

## 4. Medidas higiénico-sanitarias en edificios e instalaciones

### 4.1. Limpieza y desinfección

Con carácter previo al inicio de la actividad se realizará una desinfección general de los espacios e instalaciones de la Universidad.

Siguiendo las recomendaciones sanitarias, se prestará especial atención a la limpieza de zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuente como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, perchas y otros elementos de similares características utilizando desinfectantes con acción virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.

Diariamente y con la frecuencia que establezca la normativa vigente deberá procederse a la limpieza y desinfección de los aseos, asegurando que en todo momento se dispone de agua y jabón para facilitar el lavado de manos.

Se dispondrá de papeleras en las que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable.

Asimismo, cuando existan puestos en talleres y laboratorios, que puedan ser utilizados sucesivamente por más de un estudiante, deberá realizarse la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación, para ello, en esos puntos se dispondrá de kits de desinfección constituidos por una solución desinfectante en spray y toallitas desechables.

### 4.2. Ventilación y Climatización

Con carácter general los edificios de la Universidad disponen de sistemas de ventilación mecánica, es decir, que los espacios se pueden ventilar con aportaciones de aire exterior filtrado y atemperado. A la vez, el sistema realiza la retirada del aire interior viciado que se expulsa al exterior del edificio.

Además, los edificios disponen de sistemas de climatización que reducen la temperatura interior en verano y la aumentan en invierno. Estos sistemas utilizan una red de conductos independiente de la de ventilación antes descrita y poseen unos filtros que impiden la entrada de aire contaminado del exterior por el tráfico, las calderas y otras impurezas.

De cara a asegurar las condiciones óptimas en el contexto COVID19, la UC3M va a seguir las recomendaciones de los organismos internacionales expertos:

- REHVA: Federation of European Heating, Ventilation and Air Conditioning, representada en España por ATECYR (Asociación de Técnicos Españoles de Climatización y Refrigeración)

- ASHRAE: American Society Of Heating, Refrigerating And Air Conditioning.

Al inicio de cada curso y de forma periódica se sustituirán todos los filtros de aire.

Diariamente se pondrá en funcionamiento la ventilación 2 horas antes del inicio de uso del edificio, manteniéndose en funcionamiento durante su uso y hasta 2 horas después. La renovación del aire se realizará entre 5 y 8 veces por hora.

En edificios sin sistemas de ventilación mecánica se recurrirá a la ventilación natural con mayor frecuencia de la habitual.

Se evitará la apertura de puertas y ventanas siempre que las aulas estén ocupadas para prevenir la creación de corrientes de circulación de aire en el interior.

Todas las medidas que se ponen en marcha pretenden asegurar un aumento del aporte de aire exterior, sin recurrir a la recirculación de aire. De esa forma se trata de evitar la presencia o transporte de virus en la red de conductos eliminado el riesgo de contaminar las estancias a las que dan servicio.

## 5. Información y formación

Con el fin de garantizar que todo el estudiantado cuente con una información y formación específica y actualizada en relación con el COVID-19 se llevarán a cabo, al menos las siguientes actuaciones

- Difundir a todos y todas las estudiantes la información de la presente Guía
- Facilitar información sobre buenas prácticas y recomendaciones para prevenir y evitar la transmisión de COVID-19
- Facilitar información detallada de cuándo y cómo lavarse las manos.
- Formar en el uso adecuado de las mascarillas de protección
- Instalar carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención.
- Fomentar actividades de promoción de la salud, a través de webinars o cursos de formación.

## Documentos de referencia

- RECOMENDACIONES DEL MINISTERIO DE UNIVERSIDADES A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA PARA ADAPTAR EL CURSO UNIVERSITARIO 2020-2021 A UNA PRESENCIALIDAD ADAPTADA.
  
- PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-COV.2 DEL MINISTERIO DE SANIDAD (actualizado a 6 de julio 2020)
  
- ESTRATEGIA DE DETECCIÓN PRECOZ, VIGILANCIA Y CONTROL DE COVID-19 (actualizado 9 de julio de 2020)
  
- PROCEDIMIENTO DE MANEJO DE CASOS Y CONTACTOS LABORALES POR COVID-19 PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA COMUNIDAD DE MADRID (actualizado a 10 de julio de 2020)
  
- ORDEN 668/2020, de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio.
  
- Orden SND/422/2020, de 19 de mayo, por la que se regulan las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria ocasionado por el COVID-19