

Actualmente no hay ninguna vacuna para prevenir el COVID-19 , por lo que La mejor forma de prevenir es reducir el riesgo de exposición para ello en la Universidad de Sevilla se establecen las siguientes medidas preventivas

## 1) PREVENCIÓN AMBIENTAL : sobre las condiciones higiénicas de los espacios

a) **Reforzar la limpieza de los espacios y equipamientos:** se ha procedido a comunicar a la Unidad de Limpieza, adscrita al Servicio de Mantenimiento, que se refuerce la limpieza de las instalaciones de la Universidad, y especialmente la frecuencia de limpieza de mobiliario, pomos de puertas, y superficies de trabajo . picaportes, barandillas, pulsadores, interruptores, mostradores, mesas, pasamanos de sillas, salas de reuniones, etc.)



b) **Reposición continua de jabón** para la higiene de manos, y en la medida de lo posible de papel seca manos, o papel higiénico o utilizar los secadores.



c) **Ventilación:** es necesario que se realice a diario una ventilación al menos de 15 minutos los espacios, bien abriendo las ventanas en los casos que se dispongan o se puedan mantener puertas abiertas e incrementar la ventilación forzada.



15 min.



d) **No usar temporalmente las fuentes de agua,** y si la utilizan no beber directamente sobre ella, sino usar vasos o botellas

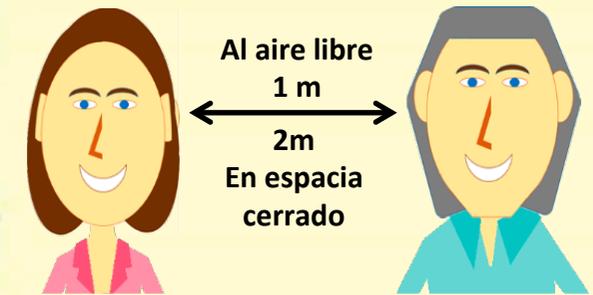


## 2) PREVENCIÓN INDIVIDUAL Medidas higiénicas individuales que se deben adoptar, para mantener una buena higiene de manos y respiratoria.

- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia y durante al menos 40 segundos y siempre después del contacto con secreciones respiratorias. Ver pilota 151. pantaya (3/4) y 153 pantalla (4/4)
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca ya que las manos facilitan la transmisión.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar. Si no dispone de pañuelo cúbrase con la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- No se recomienda el uso de mascarillas para protegerse de la infección.
- Si presentas síntomas respiratorios, evite el contacto cercano con otras personas.
- Mantener una separación espacial de, al menos, 1 metro (en espacios cerrados 2 metros) con las personas.



40-60 seg.



Al aire libre  
1 m  
2m  
En espacio cerrado

## 3) PREVENCIÓN MEDIDAS ORGANIZACIONALES

- No se atenderá presencialmente, sino vía telemática.
- Fomentar trabajo por medios telemáticos.
- Evitar reuniones presenciales y desplazamientos en los centros de trabajo, usando medios telemáticos.
- No realizar viajes





## INSTRUCCIONES SOBRE EL LAVADO DE MANOS PARA PROTEGER A LOS DEMAS

SEPRUS (Servicio de Prevención de Riesgos Laborales) <http://recursoshumanos.us.es>. E-mail: [seprus@us.es](mailto:seprus@us.es)

### ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus.

### ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

-  Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
-  Después del contacto con alguien que estornuda o tose
-  Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
-  Antes de comer

### ¿CÓMO DEBO LAVÁRMELAS?



1. Mojarse las manos con agua y aplica suficiente jabón



2. Frotarse las palmas de las manos entre sí



3. Frotarse la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



4. Frotarse las palmas de las manos entre si con los dedos entrelazados



5. Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



6. Con movimientos de rotación, frotarse el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



7. Frotarse los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



8. Enjuagarse las manos con agua



9. Secarse las manos con un papel de un solo uso o secamanos

**RECUERDE:** Mojar las manos con agua, aplicar el jabón y frotar las manos durante al menos 40 segundos, limpiándose entre los dedos y bajo las uñas. Aclarar con agua. Por último, secar las manos con secamanos o con papel desechable y cerrar el grifo con la propia toalla.

## **POR QUE LAVARSE LAS MANOS CON JABON** *Muy importante, como medio de prevención*

Píldora nº 153

### LA EFICACIA DEL JABÓN CONTRA EL CORONAVIRUS

1. La membrana que protege al coronavirus es su parte más frágil

2. La acción del jabón consigue romper la membrana del virus.

3. La estructura del virus colapsa y pierde el ARN de su interior. Así, queda inactivado

