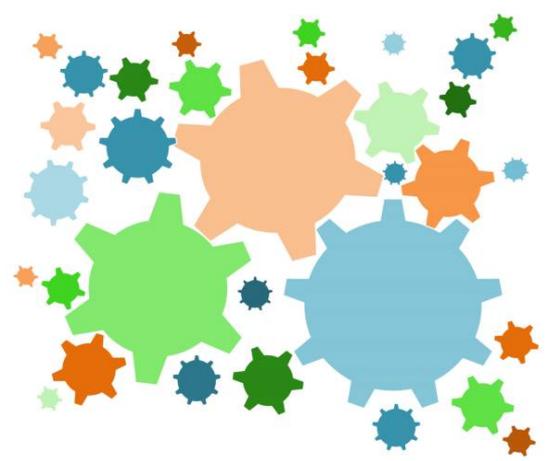




**FEDERACIÓN REGIONAL DE EMPRESARIOS DEL
METAL DE MURCIA
CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL
FREMM "ARSENIO SÁNCHEZ NAVARRO"
C/DEL METAL, 4
30.009 - MURCIA
968931501**

PLAN DE CONTINGENCIA – COVID - 19

Se solicita la máxima colaboración de todas las personas de la organización en la adopción de las medidas, higiénico-sanitarias y preventivas y el seguimiento de las recomendaciones realizadas.



1. Información General.
2. Grupos Vulnerables.
3. Descripción de la empresa:
4. Naturaleza de la actividad y evaluación del riesgo de exposición
5. Medidas generales para reducir la exposición al riesgo como la posible propagación.
6. Actuación en caso de mostrar síntomas.
7. Planificación.
8. Mecanismos de Control.
9. Plan de continuidad.
10. Anexos.

1. Información General:

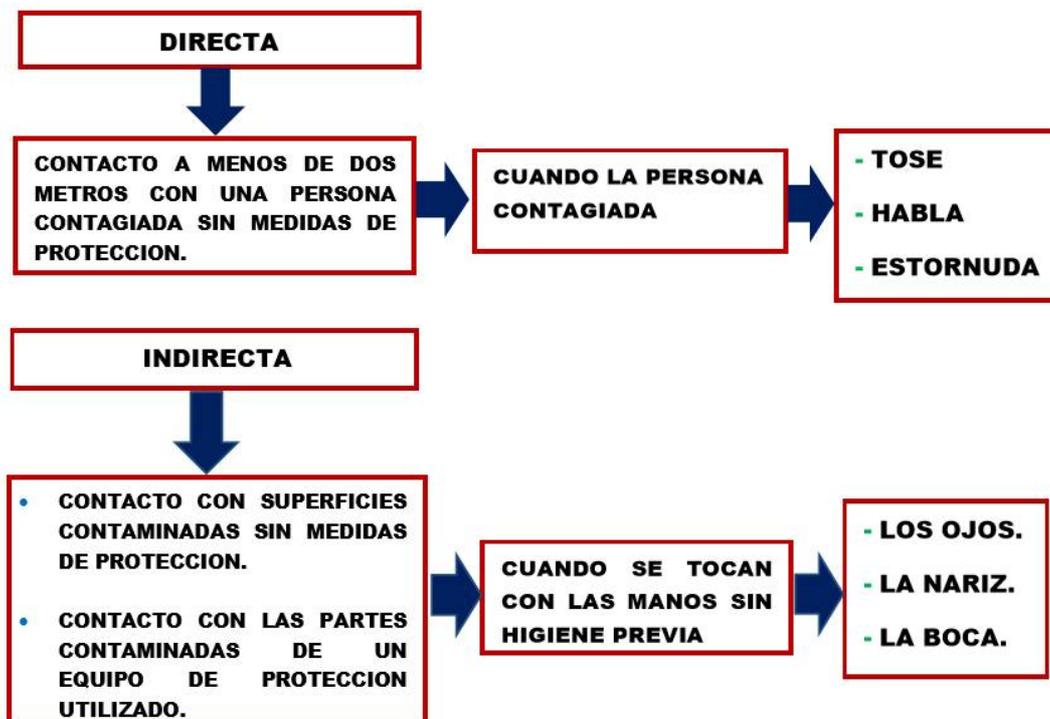
¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

Formas de contagio:



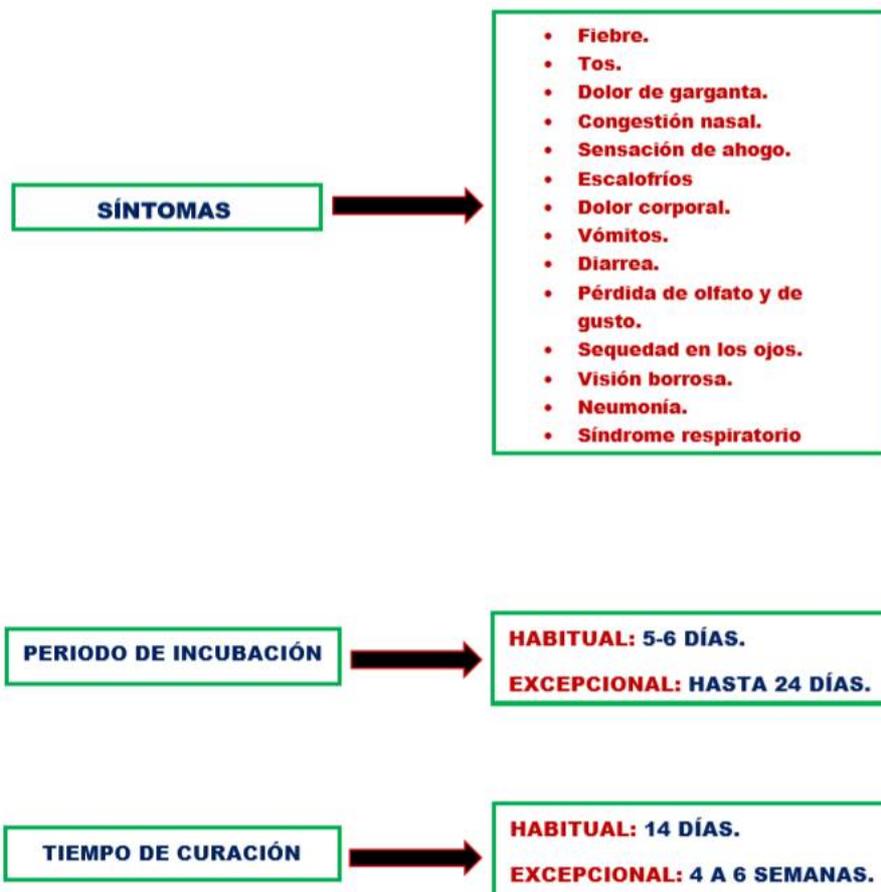
***NOTA:** Las formas de entrada del virus en el organismo son a través de: la boca, la nariz y los ojos.

Tiempo de permanencia del virus en objetos y superficies:



Síntomas:

Los síntomas más comunes compatibles con COVID-19 incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.



2. Grupos vulnerables:

El presente Plan establece las pautas para dos colectivos: Trabajadores del Centro de Formación y por otro lado, alumnos.

El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables al riesgo de contagio por COVID-19 a las **personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, (incluida hipertensión), enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, mujeres embarazadas y mayores de 60 años.**

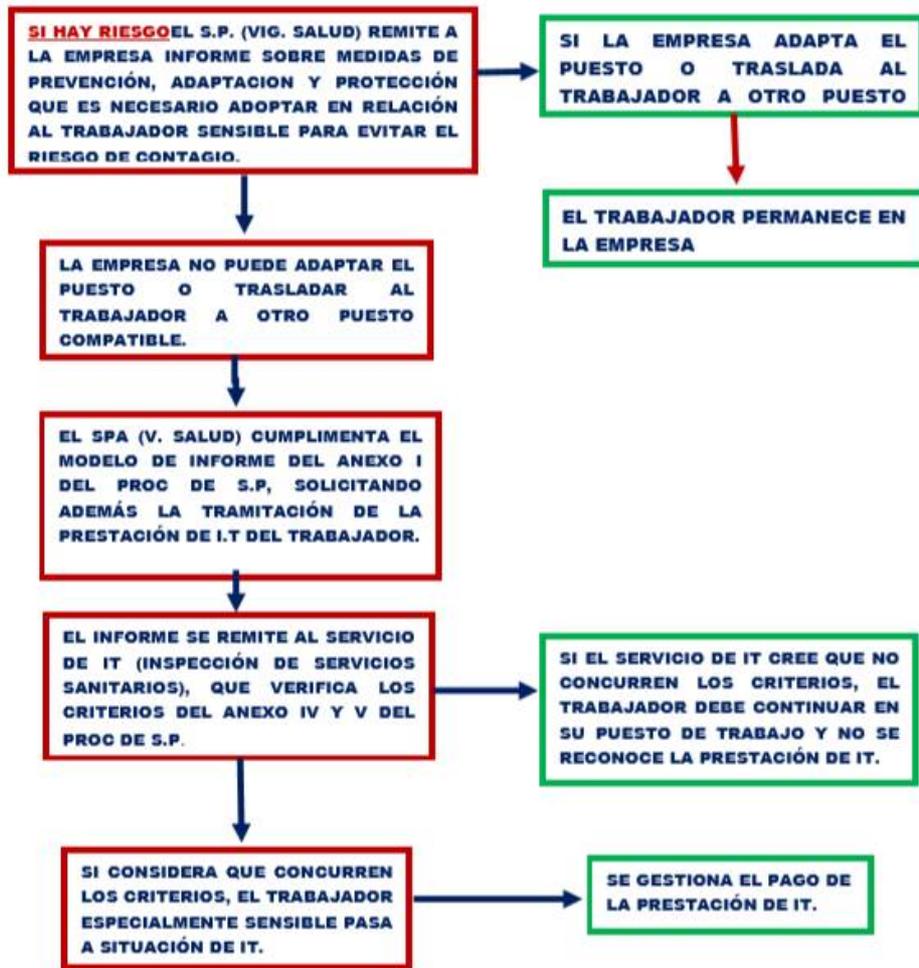
Los trabajadores que se consideren incluidos en los citados grupos y que, por tanto, tengan la condición de especialmente sensibles deberán comunicarlo a la empresa.

Los trabajadores deben comunicar exclusivamente su condición de especialmente sensibles, sin identificar la patología que les hace vulnerables al riesgo de contagio por COVID-19

Corresponde al departamento de vigilancia de la salud del servicio de prevención, valorar la especial sensibilidad del trabajador frente al riesgo de contagio, verificando la existencia o inexistencia en la empresa de condiciones que permitan realizar las tareas propias de su puesto de trabajo, sin que ello incremente el riesgo para su estado de salud.

Para ello el servicio de prevención, una vez tenga conocimiento de la existencia de un trabajador que haya comunicado a la empresa su condición de vulnerable o especialmente sensible al riesgo de contagio, podrá ponerse en contacto con el trabajador con el fin de verificar las patologías que motivan su solicitud y que justifican su encuadramiento en alguno de los grupos antes señalados.





Persona de contacto para la comunicación:

ANDRES SANCHEZ GÓMEZ – 968931502

ALUMNOS Y PERSONAL NO LABORAL

El alumnado que presenta condiciones de salud que les hacen más vulnerables para COVID-19 (como, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodepresión o hipertensión arterial), podrán acudir al centro, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo medidas de protección de forma rigurosa.

Persona de contacto para la comunicación en caso de alumnos:

RAMON MUÑOZ GOMEZ– 968931501

3. Descripción de la empresa:

Actividad:

CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL FREMM “ARSENIO SÁNCHEZ NAVARRO”

Días de apertura: Lunes a Sábado.

Horario: 8.00 horas a 22.30 horas.

Nº de trabajadores: 36

Nº de Profesores: 40

Aforo máximo:

- 680 alumnos turno de Mañana.
- 680 alumnos turno de Tarde.

Alumnos por día:

- 200 Turno de Mañana.
- 200 Turno de Tarde.

Total: 400 alumnos/día.

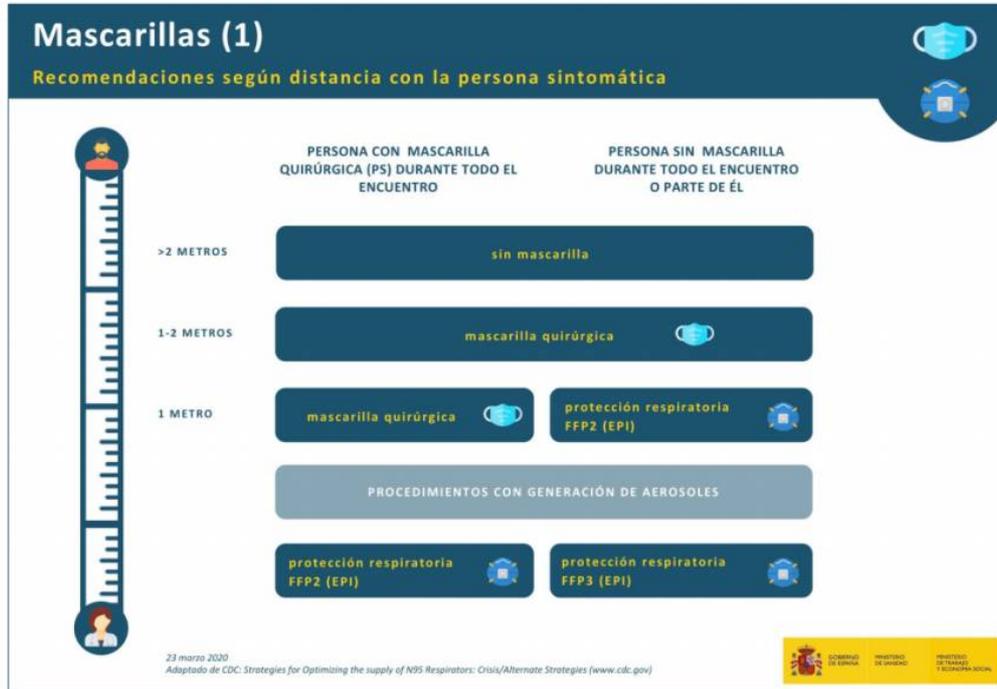
Tipología usuarios:

- Profesores.
- Alumnos a partir de 16 años.
- Trabajadores del centro. Gestores de formación.

Superficie total Centro de Formación: 16.000 m²

Descripción aulas y talleres – Se analiza la posibilidad de mantener la distancia de seguridad de dos metros o un metro con mascarilla:

En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).



ENTRADA CENTRO DE FORMACIÓN:



Taller Nº1	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Maquinas – Herramientas. Control Numérico.	30	263m ²	SI



Taller Nº2	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Chapa y Pintura	30	300m ²	SI



Taller N°3	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Carpintería Metalica. Aluminio y PVC	30	263m ²	SI



Taller N°4	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Soldadura. Cerrajería. Calderería. Tubería.	36	338m ²	SI



Taller Nº5	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Fontanería, Gas, Calefacción y ACS	30	263M ²	SI



Taller Nº6	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Automoción I. Mecánica, Inyección, electrónica y electricidad.	36	638m ²	SI



Taller N°7	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Electrónica. Telecomunicaciones.	25	120m ²	SI



Taller N°8	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Neumatica. Hidraulica. Robótica. Automatica.	25	120m ²	SI



Taller N°9	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Electricidad	25	120m ²	SI



Taller N°10	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Joyería	25	125m ²	SI



Taller N°11	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Frío y Calor	25	145m ²	SI



Taller N°12	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Eficiencia Energetica	25	82m ²	SI



Taller Nº 13	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Domotica	25	105m ²	SI



Taller Nº 14	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Autómatas programables	25	88m ²	SI



Taller N° 15	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Mecatronica	25	105m ²	SI



Taller N° 16	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Electricidad II	25	88 m ₂	SI



Taller N°17	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Fabricación Mecánica	25	140m ²	SI



Taller N°18	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
Energías Renovables	25	140m ²	SI



AULAS TEORICO - PRÁCTICAS			
Nº Aulas	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
6	40	60m²	SI



AULAS TEORICAS			
Nº Aulas	Capacidad Máxima	Superficie	Posibilidad de guardar distancia de seguridad entre alumnos.
10	30	40m²	SI



Forma de desplazamiento de los alumnos al centro de formación:

- Transporte público.
- Transporte privado.
- No existe transporte escolar.
- Andando.

Zonas comunes centro de formación:

- No existe comedor escolar.
- Existe zona de espera o hall.
- Hay bancos en los pasillos.
- No hay vestuarios.
- Aseos.
- Existe sala de profesores.
- Existe parking Privado.

4. Naturaleza de la actividad y evaluación del riesgo de exposición

Conforme al encargo que realiza el Ministerio de Sanidad a los Servicios de Prevención para evaluar la posible exposición al COVID-19 en las empresas, y el planteamiento de medidas preventivas y de protección acordes a la misma, se establecen los siguientes escenarios de riesgo en el entorno laboral:

- Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por COVID-19 sintomático.
- Exposición de bajo riesgo: aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado no incluye contacto estrecho.
- Baja probabilidad de exposición: trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, etc.).

Todo ello, teniendo en cuenta que “contactos estrechos de casos posibles, probables o confirmados” es definido por el Ministerio de Sanidad como:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos.

EXPOSICIÓN DE RIESGO	EXPOSICIÓN DE BAJO RIESGO	BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICIÓN
<p>Personal sanitario asistencial y no asistencial que atiende un caso confirmado o en investigación sintomático.</p> <p>Técnicos de transporte sanitario, si hay contacto directo con el paciente trasladado.</p> <p>Tripulación medios de transporte (aéreo, marítimo o terrestre) que atiende durante el viaje un caso sintomático procedente de una zona de riesgo.</p> <p>Situaciones en las que no se puede evitar un contacto estrecho con un caso sintomático (p. ej. reuniones de trabajo).</p>	<p>Personal sanitario cuya actividad laboral no incluye contacto estrecho con el caso confirmado, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Acompañantes para traslado. – Celadores, camilleros, trabajadores de limpieza. <p>Personal de laboratorio responsable de las pruebas de diagnóstico virológico.</p> <p>Personal no sanitario que tenga contacto con material sanitario, fómites o desechos posiblemente contaminados</p> <p>Ayuda a domicilio de contactos asintomáticos.</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Personal administrativo. – Técnicos de transporte sanitario con barrera colectiva, sin contacto directo con el paciente. – Conductores de transportes públicos – Personal de seguridad – Policías/Guardias Civiles – Personal aduanero – Bomberos y personal de salvamento
<p>REQUERIMIENTOS</p> <p>En función de la evaluación específica del riesgo de exposición de cada caso: componentes de EPI de protección biológica y, en ciertas circunstancias, de protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.</p>	<p>En función de la evaluación específica del riesgo de cada caso: componentes de EPI de protección biológica.</p>	<p>No necesario uso de EPI.</p> <p>En ciertas situaciones (falta de cooperación de una persona sintomática):</p> <ul style="list-style-type: none"> – protección respiratoria, – guantes de protección.

NUESTRA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA ESTA CALIFICADA COMO:

Baja probabilidad de exposición siempre y cuando se guarden las medidas de protección colectiva.

5. Medidas generales para reducir la exposición al riesgo como la posible propagación:

➤ Medidas preventivas básicas:

Afectan a todas las personas trabajadoras del centro de formación así como a los alumnos:

- Buena Higiene Respiratoria:

- ✚ Al toser o estornudar deberá taparse la boca y nariz con la mano con un pañuelo desechable o, de no ser posible, con la manga del antebrazo o la flexura del codo.
- ✚ Los pañuelos se deben desechar inmediatamente después de su uso, depositándolos en un cubo con tapa y pedal.

- Buena Higiene de Manos:
 - + Deben lavarse las manos frecuentemente (sobre todo después de haber tosido o estornudado), y evitando tocarse antes la boca, la nariz o los ojos, de forma cuidadosa con agua y jabón, durante al menos 40 segundos. Si no se dispone de agua y jabón, deben utilizarse soluciones desinfectantes hidroalcohólicas.
- Buena Higiene Ambiental:
 - + Reforzar la limpieza de los lugares y superficies de trabajo.
- Mantener distanciamiento social de 2 metros.

Además, se han de contemplar las siguientes acciones:

Se asegurará la disponibilidad de agua, jabón y toallas de papel desechables. De forma complementaria, podrán utilizarse soluciones hidroalcohólicas.

Se dotará de cajas de pañuelos desechables y contenedores cerrados para su eliminación.



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan

Estas medidas se aplicarán a todas las personas trabajadoras y alumnos del centro de formación.

Medidas de formación, información y coordinación

- Todas las personas del centro de formación estarán informadas sobre el presente procedimiento de actuación y de sus medidas preventivas y sus actualizaciones y formadas para su cumplimiento.
- Será difundido entre las empresas subcontratadas y trabajadores autónomos que realicen actividades en el centro de trabajo para una adecuada coordinación, así como entre los visitantes de este.
- Se potenciará la información, de carácter muy visual, en forma de folletos, carteles, etc., sobre las nuevas normas de higiene y seguridad a las personas trabajadoras, por medio de las cuales se explicarán los nuevos procedimientos a seguir.
- Se identificará al personal considerado sensible (se ha informado previamente a los trabajadores de que de ser personal considerado sensible deben comunicarlo a la empresa) y se han analizado las condiciones bajo las que puedan desarrollar su trabajo con seguridad, se ha procedido según lo indicado en el “Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2” (elaborado por el Ministerio de Sanidad): https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf
- A todas las reuniones de coordinación que se mantengan sobre los protocolos de prevención y protección de la salud de las personas trabajadoras ante COVID-19 serán convocados los profesores del centro de formación. (Preferiblemente mediante videoconferencia)

Antes y durante el desplazamiento de las personas al centro de formación:

Antes de salir de casa, personas trabajadoras y alumnos, en caso de tener fiebre o síntomas respiratorios (tos o sensación de falta de aire) deberán quedarse en casa y comunicarlo a su médico y a la empresa o al centro de formación, vía telefónica.

Deberá informar de si convive o ha convivido con una persona que haya contraído la enfermedad.

En el caso de la persona trabajadora, la empresa hará llegar a la persona trabajadora un justificante para la no asistencia al lugar de trabajo, con el fin de garantizar la seguridad y la salud del resto del personal.

La persona trabajadora deberá aportar el correspondiente parte médico de baja a la mayor brevedad posible.

Siempre que sea posible, se utilizará el vehículo de forma individual. Se evitarán, en la medida de lo posible, lugares de riesgo elevado como pueden ser el tranvía, autobuses y demás elementos de transporte público, y, en general, cualquier lugar susceptible de aglomeración de personas.

Cuando sea necesario compartir un vehículo (solo si estuviese permitido por las autoridades competentes) se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✚ En un turismo de 4/5 plazas podrán viajar un máximo de 2 personas.
- ✚ En vehículos de hasta 9 plazas (incluida la del conductor), que tengan tres filas, podrán viajar un máximo de 3 personas.
- ✚ Nunca más de una persona por fila de asientos.
- ✚ En el interior del vehículo, sentarse en diagonal para mantener la mayor distancia posible.
- ✚ Instalar una pantalla transparente provisional entre las filas.
- ✚ Uso de la mascarilla por parte de todos los ocupantes.

Se deberá desinfectar el vehículo tras cada uso, especialmente tiradores, palanca de cambio, volante, etc., utilizando gel hidroalcohólico u otros desinfectantes (lejía diluida, alcohol de 70°).

A la entrada al centro de formación

- Antes de entrar en el centro de formación, y a la salida, el personal será sometido a un control previo sanitario, consistente en la toma de temperatura corporal.

La toma de temperatura se realizará manteniendo las distancias de seguridad, garantizando el rigor técnico del instrumento de medida y sin registrar los datos (cumpliendo con la LOPD).

Si esta temperatura es superior a 37,5° no se permitirá el acceso al lugar de trabajo. Las personas trabajadoras/alumnos en esta condición deberán avisar a su médico y seguir sus indicaciones.

El rechazo de acceso al lugar de trabajo deberá ser registrado por la empresa y comunicado al afectado. En esos casos, la empresa también lo pondrá en conocimiento de su Servicio de Prevención.

- Se organizara el acceso al centro estableciendo turnos, para que se mantenga la distancia de seguridad y se eviten aglomeraciones.
- Las puertas se mantendrán abiertas para evitar tocar pasamanos y que el movimiento sea más fluido.
- Se organizará el flujo mediante indicaciones de entrada de manera que se mantenga la distancia de seguridad.
- No se debe saludar dando la mano, abrazos, besos o similar.
- Antes de acceder al centro, deben lavarse las manos (lavado con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas) y ponerse la mascarilla, en caso de ser necesaria, por este orden.

- No tocarse los ojos, aun llevando guantes, ni la nariz ni la boca.

Durante el trabajo en el centro de trabajo

En función de las actividades realizadas, los diferentes puestos de trabajo de los talleres se pueden agrupar en varios niveles o grupos de riesgo, estableciéndose diversas medidas preventivas para cada uno de ellos, pudiendo pertenecer a varios en función de la actividad que ejerzan en cada empresa.

GENERALES PARA TODOS LOS PUESTOS

Mantener la distancia de seguridad:

Las medidas de este grupo son de aplicación a todos los trabajadores y alumnos del centro de formación, que serán complementadas con aquellas medidas preventivas específicas para cada tipo de curso.

En la medida de lo posible, se distribuirá el alumnado para mantener garantizada la distancia de seguridad (2 metros) o un metro con mascarilla.

El profesor podrá organizar la clase de manera que los alumnos puedan mantener esta distancia.

Limpieza y desinfección:

Es importante asegurar una correcta limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios diariamente (o con mayor frecuencia, siempre que sea posible) o cuando haya cambios de turno, haciendo hincapié en:

- Superficies de contacto frecuente, como pomos de puertas, barandillas, equipos de trabajo, etc.

Dado que estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes usados por el público en general, se utilizará lejía o hipoclorito sódico diluido en agua y preparado recientemente, en proporciones adecuadas según las instrucciones que establecen las autoridades sanitarias (en el caso de la lejía una dilución 1:50, es decir 20 ml de lejía por litro de agua).

Siempre se deben seguir las indicaciones de las Fichas de Datos de Seguridad de los productos desinfectantes empleados.

Se realizará una limpieza de los puestos de trabajo en cada cambio de turno, prestando especial atención en aquellos utilizados por más de un alumno o trabajador.

Las herramientas o elementos, siempre que sea posible serán utilizados solo por una persona, si esto no es posible, deberá desinfectar tras su uso.

El personal que realice la limpieza usará las prendas de protección individual necesarias en cada situación (como mínimo deberá llevar mascarilla FFP2 y guantes).

Una de las limpiezas se realizará al final de la jornada o con cada cambio de turno de trabajo o clases.

ADMINISTRATIVOS SIN ATENCIÓN AL PÚBLICO

Dentro de este grupo se pueden incluir todos los puestos dentro de las empresas en los que no hay atención directa al público y sean de similares características a puestos administrativos.

Medidas preventivas aplicables:

- Se utilizarán guantes siempre que se deban utilizar objetos manipulados o que vayan a ser manipulados por terceros, hay que tener en cuenta que el uso de guantes puede crear sensación de falsa seguridad si no se usan correctamente, por lo que también han de ser desinfectados y utilizados conforme a indicaciones.
- Entre los trabajadores se deberá guardar una distancia mínima de 2 metros.
- Se deberá instalar una pantalla de separación entre los puestos si no es posible guardar la distancia de seguridad.
- Durante la ejecución de los trabajos se procurará guardar esta distancia en todo momento (por ejemplo, durante los movimientos de los trabajadores fuera de su puesto, o en las interacciones con alumnos u otras personas).
- Siempre que se utilice una impresora común el personal deberá desinfectarse las manos antes y después de utilizarla. En caso de que haya una persona utilizando la impresora se esperará a una distancia mínima de 2 metros.
- No se compartirán materiales de oficina (teclados, bolígrafos, ratones, ordenadores, documentos). En caso de tener que compartir algún material deberá ser desinfectado antes y después, o utilizar guantes desinfectados durante su uso.

PERSONAL CON ATENCIÓN AL PÚBLICO

Dentro de este grupo se pueden incluir todos los puestos dentro de las empresas que reciben clientes o personas ajenas a la organización o tiene trato directo con alumnos.

Puestos incluidos en este grupo:

Administrativos
Comerciales

Recepcionistas – asesores de servicio
Profesores teóricos.
Otros Medidas preventivas aplicables

Solo se permitirá la entrada de una persona en una oficina o despacho, siempre que sea un asunto que no pueda ser resuelto por otros medios. En caso de tener más alumnos en espera deberán hacerlo fuera y guardar una distancia de seguridad de 2 metros entre ellos.

Se deberá guardar una distancia mínima de 2 metros (indicar la zona que no se puede sobrepasar mediante cintas, marcas en suelo u otra señalización) con respecto a clientes o personal ajeno. En caso de no ser posible esta distancia, se deberá poner una pantalla transparente que haga de barrera física entre ambos. Además, serán recomendables los equipos de protección individual correspondientes (uso de mascarilla).

Entre los trabajadores también se deberá guardar una distancia mínima de 2 metros. En caso de no cumplir esta distancia se realizarán cambios en la ubicación de los puestos o, si no es posible, se procederá a colocar pantallas o al uso de mascarillas.

El personal de atención dispondrá de mascarilla de protección por si fuese necesario utilizarla.

Se utilizarán guantes siempre que se deban manipular objetos que ya lo hayan sido por terceros o que vayan a serlo, recomendándose siempre una buena higiene de manos antes que su uso.

Se dispondrán bolígrafos para clientes o personal externo, junto con material desinfectante de manos, siendo obligatoria la desinfección de las manos y de los bolígrafos antes y después de su uso.

Para el pago se priorizarán las operaciones con tarjeta, debiendo el cliente desinfectarse las manos antes y después de marcar el número secreto o manipular el dinero en efectivo.

Siempre que el personal manipule dinero en efectivo deberá llevar guantes y extremar su lavado y desinfección.

Cuando se utilice una impresora común, el personal deberá desinfectarse las manos antes y después de utilizarla. En caso de que haya una persona utilizando la impresora se esperará el turno a una distancia mínima de 2 metros.

No se compartirán materiales de oficina (teclados, bolígrafos, ratones, ordenadores, documentos). En caso de tener que compartir algún material, deberá ser desinfectado antes y después, o utilizar guantes desinfectados durante su uso.

En el caso de personal que acompañen a alumnos al centro de formación:

Deberán evitarlo en la medida de lo posible. Si esto no es posible, ambos deberán equiparse con mascarilla.

Cuando vaya a recoger los partes de firmas, lo harán en el control de seguridad, manipulándolos con guantes conforme a indicaciones.

PROFESORES DE TALLERES PRÁCTICOS

Dentro de este grupo se pueden incluir todos aquellos puestos que realizan trabajos directos de enseñanza práctica, algunos de los puestos incluíbles dentro de este colectivo son los siguientes:

Profesor de Mecánicas - eléctricos del automóvil
Profesor de Chapa y Pintura
Profesor de Electricidad.
Profesor de Fluidos.
Profesor de Soldadura
Profesor de Joyería.
Otros

Medidas preventivas aplicables:

Tanto personal como alumnos dispondrán de los EPIs necesarios.

Se organizarán los equipos sobre los que se trabaja de tal modo que se disponga de la mayor separación posible entre el personal.

En caso de que no se pueda guardar una distancia de 2 metros con el resto del personal u otra persona, se deberán llevar puestos los EPIs.

Siempre que se pueda, se evitará compartir equipos, herramientas u otros objetos. Cuando no sea posible se deberá desinfectar la superficie usada.

En la medida de lo posible impartirán la clase guardando la distancia de seguridad, si esto no fuera posible por la razón de la materia a impartir o la situación concreta deberá equiparse con el equipo de protección.

No compartirá sus propias herramientas y útiles de trabajo.

ZONAS COMUNES EN GENERAL

El acceso a los espacios comunes está supeditado a la ventilación continua de los locales, a la reducción del tiempo de descanso dentro de estos espacios y al mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros entre las personas que los ocupan, o en su defecto al uso de mascarillas.

Debe garantizarse la higienización periódica y la limpieza diaria con un detergente especial de los locales comunes.

Se reforzarán las condiciones de limpieza de aseos y zonas comunes y se ventilarán frecuentemente.

En la medida de lo posible, se colocarán dispensadores o se facilitará individualmente gel hidroalcohólico para poder limpiarse las manos sin necesidad de acudir a los aseos.

Se colocarán, si es posible, papeleras con pedal y tapa para tirar los pañuelos y guantes desechables usados.

Medidas personales

Deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40 segundos.

Se colaborará en mantener limpios los aseos y las zonas comunes.

Se evitará beber de los grifos o fuentes directamente. Se deberán utilizar recipientes individuales o vasos desechables.

Para los partes de firmas, cada alumno utilizará su propio bolígrafo e inmediatamente después de firmar se lavará las manos con la solución hidroalcohólica que habrá dispuesta en el aula o taller.

Se evitarán aglomeraciones en los descansos.

Se recomienda establecer aforos máximos en las zonas comunes y distribuir y coordinar los descansos entre los distintos turnos. Siempre se deberá respetar la distancia de 2 metros entre personas.

Se recomienda que el personal de oficina que no pueda realizar teletrabajo almuerce en sus mesas de trabajo, para contribuir a evitar aglomeraciones en las áreas de almuerzo y descanso.

Si es posible, se dispondrá de sistemas de distribución de agua individuales.

A la salida del centro de formación

Reforzar la limpieza de todas las instalaciones.

Se recomienda que todo el personal desinfecte en profundidad, al inicio y final de la jornada, sus útiles, máquinas o herramientas. Asimismo, la empresa desinfectará elementos comunes, tales como mesas, pomos, interruptores, mandos, tiradores (nevera, microondas, etc.).

Las personas trabajadoras y alumnos deberán, en este orden, lavarse las manos en profundidad, quitarse la mascarilla, la ropa de formación y los guantes.

Se deberá mantener limpia la ropa de formación y los equipos de protección individual.

La ropa se lavará diariamente utilizando la lavadora mediante programas largos, con agua caliente (ciclos de lavado entre 60 y 90°C) y evitando cargar en exceso. Si el lavado se realiza en casa, se transportará envuelta en dos bolsas.

La ropa de calle y la de trabajo se guardarán separadas.

Se recomienda desinfectar el calzado de seguridad al final de la jornada.

Se limpiará el aula o taller al finalizar o en cada cambio de turno.

6. Actuación en caso de mostrar síntomas:

Si los síntomas se presentasen antes de comenzar la jornada laboral:

La persona afectada deberá comunicarlo a la empresa, no acudir al centro de formación y ponerse en contacto con los servicios sanitarios de su Comunidad Autónoma.

La empresa hará llegar a la persona trabajadora un justificante para la no asistencia al lugar de trabajo, con el fin de garantizar la seguridad y la salud del resto de personas trabajadoras.

La persona trabajadora deberá aportar el correspondiente parte médico de baja a la mayor brevedad posible.

Si los síntomas aparecen durante la jornada laboral:

Siguiendo lo establecido por las autoridades sanitarias, se deberá tener en consideración:

Valorar si presenta CRITERIO CLINICO, es decir, SI PRESENTA SÍNTOMAS COMPATIBLES CON INFECCION RESPIRATORIA AGUDA, DE CUALQUIER GRAVEDAD, SI TIENE FIEBRE, TOS SECA, DIFICULTAD RESPIRATORIA.

A partir de lo anterior, se considerará CASO de probable INVESTIGACIÓN y **se procederá a aplicar los siguientes pasos:**

La persona abandonará su puesto de trabajo, por indicación de la empresa, proporcionándole esta los medios necesarios para no extender el virus (mascarilla), derivándole a su domicilio, evitando el contacto con otras personas trabajadoras del centro.

La persona trabajadora se deberá poner en contacto con su Servicio de Salud para que valore su caso, y si tiene dudas también podrá llamar al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma para ello.

Todo lo anterior dependerá del protocolo establecido en cada territorio.

En caso de personal de subcontratas, se informará a los responsables de la empresa afectada y al responsable de la empresa contratista, que deberá ponerlo en conocimiento del resto de empresas intervinientes, de haberlas, y, en su caso, del Comité de Seguridad y Salud y/o la representación legal de los trabajadores. La

persona trabajadora se deberá poner en contacto con su médico para que valore su caso, y si tiene dudas también podrá llamar al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma para ello.

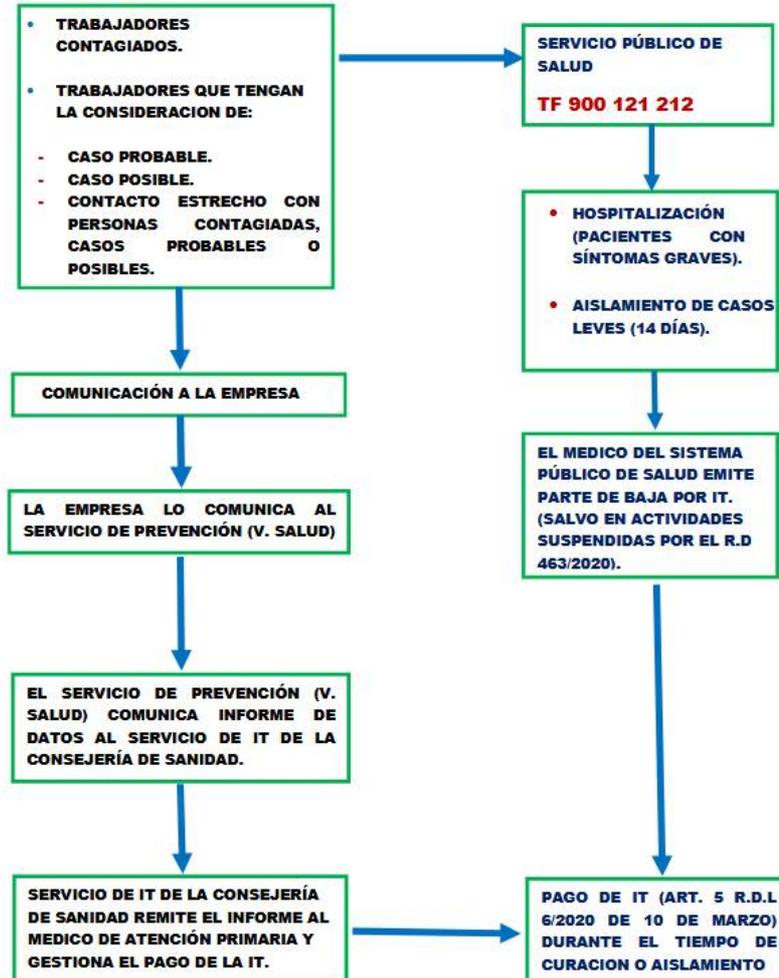
La persona trabajadora seguirá las indicaciones de las autoridades sanitarias y mantendrá informada a la empresa. Manejo de contactos ante el caso anterior:

Cuando se trate de personal propio o personal de subcontrata se identificará (recoger datos de identificación y localización) a las personas que hayan mantenido contacto estrecho (durante un tiempo mínimo de 15 minutos y a una distancia menor de 2 metros) en el centro de trabajo con la persona considerada CASO en INVESTIGACION de COVID-19.

Se deberá de informar de estos posibles casos de contacto estrecho a las Autoridades Sanitarias a través de la investigación de los Servicios de Prevención para que se establezcan las medidas oportunas. El protocolo puede variar según las Comunidades Autónomas.

El caso será comunicado a la Dirección y a la representación legal de los trabajadores, así como a las subcontratas y autónomos que hayan podido estar en el centro de trabajo durante los últimos 15 días.

Se seguirá lo determinado por las autoridades sanitarias.





Si los síntomas aparecen en el trabajo/centro de formación la empresa ha dispuesto una mascarilla FFP2 en: CONTROL DE SEGURIDAD – PLANTA BAJA.

ALUMNOS Y PERSONAL NO LABORAL

Las personas enfermas que presentan síntomas de infección respiratoria aguda no deben acudir a centros educativos y deben evitar el contacto cercano con personas sanas.

En caso de que algún alumno, profesor o profesional del centro educativo presentase un cuadro clínico compatible con la enfermedad y haya una sospecha de haber estado en una zona de riesgo o expuesto a un caso confirmado de COVID-19, se recomienda:

Qué hacer en caso de sospecha de infección por COVID-19 en escuelas o centros educativos:

En caso de que algún alumno, profesor o profesional del centro educativo presentase un cuadro clínico compatible con la enfermedad y haya una sospecha de haber estado en una zona de riesgo o expuesto a un caso confirmado de COVID-19, se recomienda:

Contactar con el número de teléfono de los SPS (112 / 900121212) e informar de la sospecha de infección por COVID-19.

Los servicios médicos valorarán la situación clínica del paciente y los antecedentes epidemiológicos e informarán de la conducta a seguir.

A la espera de la valoración por parte de los servicios médicos, separar a la persona enferma del resto de personas del centro educativo, al menos a dos metros de distancia. Si es posible, aislar a esta persona en una habitación separada (en caso de menores que necesiten acompañante, tratar de mantener una distancia de al menos 2 metros).

Si es posible, mantener la habitación aireada con la ventana abierta.

Aconsejarles que se cubran la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden.

En caso de que un alumno, estudiante, profesor o personal de la escuela o centro educativo sea confirmado por laboratorio para COVID-19, el servicio de Salud Pública de la Comunidad Autónoma se pondrá en contacto con el centro educativo para informar del caso confirmado para COVID-19, investigar el caso e identificar los contactos y recomendar precauciones y actuaciones a llevar a cabo.

El centro educativo junto con los Servicios de Salud Pública realizará una evaluación de riesgo y determinarán las actuaciones y medidas a llevar a cabo.

De manera general, no será necesario clausurar las escuelas y centros educativos donde se identifiquen casos confirmados para COVID-19, aunque la situación se valorará de forma individualizada. Los contactos del caso confirmado cuando tenía síntomas de la enfermedad serán identificados y categorizados en función del grado de exposición.

En centros de educación primaria, secundaria, bachillerato y universidades:

-Si aparece un caso confirmado de COVID-19 en el centro se considerarán contactos cercanos a los compañeros que tengan un contacto frecuente y continuado con el enfermo como los compañeros de pupitre, de juego, de mesa en el comedor y como máximo a todos los compañeros que compartan la misma aula.

-Si aparecen dos casos en el mismo centro, se considerarán contactos cercanos todos los alumnos de las aulas de donde proceden los casos y a sus profesores.

-Si aparecen tres o más casos en el plazo de un mes, en al menos dos aulas, se considerará como contactos cercanos a todos los alumnos y personal del centro. -En los internados y residencias de estudiantes se considerará como contactos cercanos a los vecinos de cama del caso.

-Las autoridades de Salud Pública valorarán además los contactos que hayan tenido lugar como resultado de actividades sociales, recreativas y deportivas.

b) Contactos casuales Se consideran contactos casuales al resto de alumnos, profesores o profesionales del centro educativo que no cumplan los criterios de contacto estrecho. La dirección del centro informará a todos los alumnos, profesores y profesionales del centro educativo de la existencia del caso confirmado. Los contactos casuales realizarán una auto vigilancia de su estado de salud (vigilancia pasiva) durante los 14 días posteriores a la fecha de la última exposición con el caso confirmado en la que estarán alerta ante cualquier síntoma (fiebre, malestar, tos...).En caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19 sería considerado caso en investigación y se seguirá lo indicado en la sección 3 del documento “Qué hacer en caso de sospecha de infección por COVID-19 en escuelas o centro educativos”:

Persona de contacto para comunicar casos posibles o confirmados:

Ramón Muñoz Gómez – 968931502

Lugar designado para el aislamiento: Aula número 2 – Planta Baja.

- Se posibilitará un canal de comunicación fluido entre cada centro educativo y el centro de salud de su zona básica de salud, dentro de sus competencias de salud comunitaria, para posibilitar la resolución de dudas y problemas, en relación con cómo se debe organizar la actuación ante casos con síntomas compatibles con COVID-19 y las medidas de prevención, higiene y promoción de la salud. La atención sanitaria corresponde al centro de salud de referencia de la persona, que no tiene por qué coincidir con el de la zona básica de salud donde está localizado el centro educativo.

MODELO DE INFORME A CUMPLIMENTAR POR EL DEPARTAMENTO DE VIGILANCIA DE LA SALUD EN LOS CASOS POSIBLES, PROBABLES, O CONFIRMADOS O CONTACTOS ESTRECHOS

Logo del servicio de prevención

D./Dña.....
....., nº de colegiado/a con
DNI....., médico especialista en medicina del trabajo del servicio
de prevención.....,
informa que D./Dña.....
.....
con DNI.....,
profesión/ocupación....., en la empresa
....., cumple los criterios para ser
considerado/a:

caso posible

caso probable

caso confirmado

contacto estrecho de un caso posible, probable o confirmado de coronavirus,

por lo que, siguiendo los criterios del *Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)* y del *Procedimiento de actuación de riesgos laborales frente al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)* del Ministerio de Sanidad deberá realizar cuarentena/aislamiento domiciliario durante 14 días, contados desde el día.....
fecha en la que se produjo la manifestación clínica o el contacto.

Esta persona mantendrá, tal como se le ha indicado, seguimiento pasivo en su domicilio. Si durante este tiempo desarrollara síntomas y la situación clínica lo permite, se le ha indicado que deberá hacer autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar con los servicios de atención primaria.

Lugar y fecha,

Fdo.

7. Planificación:

1.- Medidas de Información y formación:

Se informará a los trabajadores y alumnos sobre:

- + Formas de transmisión y medidas preventivas General.
- + Medidas higiénicas personales y generales.
- + Medidas preventivas específicas según actividad y taller ocupado.
- + Limpieza y desinfección, uso de mascarillas, uso de EPIS, uso de guantes.
- + Actuación en caso de mostrar síntomas.
- + Personal vulnerable al virus.
- + Actualizaciones del presente Plan.
- + Se pondrán a la entrada de los centros, pasillos y zonas comunes, carteles informativos sobre higiene de manos e higiene respiratoria.
Se deben realizar actividades formativas para la educación sanitaria de los alumnos y trabajadores en este sentido

Se formará a los alumnos y trabajadores:

- + Formas de transmisión y medidas preventivas General.
- + Medidas higiénicas personales y generales.
- + Medidas preventivas específicas según actividad y puesto.
- + Limpieza y desinfección, uso de mascarillas, uso de EPIS, uso de guantes.
- + Actualizaciones del Plan.

En especial se reforzará la información relativa a: higiene de manos; medidas de distanciamiento en los puestos de trabajo, de aprendizaje y zonas comunes; implantación de sistemas de tele-trabajo (proporcionando a los trabajadores los medios necesarios para que puedan realizar desde casa las tareas propias de su puesto); reorganización de turnos u horarios de trabajo para limitar la presencia de trabajadores en las instalaciones, o evitar rotaciones de los trabajadores en distintos turnos; limitar los desplazamientos de los trabajadores durante su jornada laboral; procedimientos para la colocación y retirada adecuada de los medios de protección utilizados; medidas adoptadas en materia de limpieza y desinfección de superficies, zonas de acceso, estancias, mobiliario, vehículos, equipos y medios de trabajo.

En lo que se refiere a las medidas de higiene, limpieza, desinfección, y utilización de medios de protección, las medidas de información se complementarán con medidas de formación presencial de los trabajadores, tanto teórica como práctica.

La información, en especial la relativa a las medidas de prevención y protección implantadas en el centro de formación relativas al riesgo de contagio por coronavirus también se trasladarán tanto a los trabajadores concurrentes de otras empresas, como a los posibles clientes, en el caso de los locales de pública concurrencia.

- Se indicará a las familias que no pueden acudir al centro los niños/as con síntomas compatibles con COVID-19 o diagnosticados de COVID-19, o que se encuentren en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de COVID-19. Para ello, se les indicará a las familias que vigilen el estado de salud y realicen la toma de temperatura todos los días antes de salir de casa para ir al centro educativo. Si el alumno/a tuviera fiebre o síntomas compatibles con COVID-19 no deberá asistir al centro debiendo llamar a su centro de salud o al teléfono habilitado en su comunidad autónoma para COVID-19.
- Se dispondrán los carteles del ANEXO en el tablón de anuncios del centro y lugares visibles.
- Se indicará a los profesores del centro que informen y formen a los alumnos sobre las medidas de prevención del presente plan al inicio de las clases y se haga un recordatorio periódicamente además de la importancia de velar por el cumplimiento de las mismas.

2. Medidas organizativas:

- Se evitarán las aglomeraciones. Las familias sólo podrán entrar al edificio escolar en caso de necesidad o indicación del profesorado o del equipo directivo, cumpliendo siempre las medidas de prevención e higiene.
- Se descartan las actividades grupales o eventos en el interior de los centros educativos.
- Se posibilitará un canal de comunicación fluido entre cada centro educativo y el centro de salud de su zona básica de salud, dentro de sus competencias de salud comunitaria, para posibilitar la resolución de dudas y problemas, en relación con cómo se debe organizar la actuación ante casos con síntomas compatibles con COVID-19 y las medidas de prevención, higiene y promoción de la salud. La atención sanitaria corresponde al centro de salud de referencia de la persona, que no tiene por qué coincidir con el de la zona básica de salud donde está localizado el centro educativo.

Mantener distancia de seguridad de dos metros:



- La distancia mínima interpersonal será de 2 metros.
- El centro optimizará aulas y otros espacios para dar cabida a los estudiantes pero en todo caso aplicando siempre la distancia interpersonal necesaria.

- Se priorizarán en la medida de lo posible los espacios al aire libre.
- En todos los niveles educativos se organizarán los espacios y la distribución de las personas para lograr una distancia de seguridad interpersonal de 2 metros, para aquellas situaciones en las que no sea posible, se dotará a los alumnos de mascarilla adecuada y esta podrá reducirse a un metro.
- La organización de la circulación de personas, la distribución de espacios, y la disposición de estudiantes se organizará para mantenerlas 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.
- Siempre que se pueda se priorizarán las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de seguridad. Por esta razón, es preferible optar por un transporte activo (andando o bicicleta) y por lo que se fomentará este transporte y las rutas seguras al centro, en colaboración con los ayuntamientos.
- Se reducirán al mínimo los desplazamientos de grupos de alumnos por el centro, facilitando en lo posible que sean los profesores quienes acudan al aula de referencia.
- Se organizarán las salidas y entradas de las aulas y otros espacios con distancia interpersonal de 2 metros y de manera escalonada, se señalizarán los flujos de movimiento.
- Se coordinarán los descansos entre clases para evitar aglomeraciones.
- Se instalarán mamparas de separación en los puestos de atención al público.

3.- Limpieza y desinfección:

Se reforzará la limpieza y desinfección diariamente, para lograrlo:

- Se colocará dispensador de gel desinfectante en la entrada del centro y en cada aula o taller.

Se debe tener en cuenta que cuando las manos tienen suciedad visible el gel hidroalcohólico no es suficiente, y es necesario usar agua y jabón.

- Se realizará una limpieza y desinfección de las instalaciones al menos dos veces al día, reforzándola en aquellos espacios que lo precisen en función de la intensidad de uso.

Se tendrá 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. El autobús escolar se limpiará y desinfectará dos veces al día con especial atención a las superficies de contacto más frecuente como asientos, barras, etc.

Una limpieza se hará siempre al finalizar la jornada o en cada cambio de turno.

- Uso y limpieza del baño y aseos:

Se limpiarán adecuadamente los aseos en función de la intensidad de uso y, al menos, tres veces al día. En todos los baños del centro habrá dispensadores de jabón

y papel disponible para el secado de manos, o en su defecto gel hidroalcohólico, debiendo los alumnos lavarse cuidadosamente las manos cada vez que hagan uso del aseo.

Se limitará su uso simultáneo a una persona. Para esto se tendrá en cuenta siempre lo dispuesto en las recomendaciones de cada fase de la desescalada.

- En la limpieza e higiene se seguirán las siguientes pautas:

- ✚ Se utilizarán 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 de estos productos siempre 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.
- ✚ Asimismo, se realizará una limpieza y desinfección de los puestos de trabajo en cada cambio de turno con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación, sobre todo en aquellos utilizados por más de un trabajador.
- ✚ Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso.
- ✚ Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- ✚ Se debe vigilarla limpieza de papeleras y la disponibilidad de jabón, papel de secado de manos y gel hidroalcohólico.

- La empresa de limpieza diseñará un protocolo específico de limpieza para cada taller usando virucidas autorizados y teniendo en cuenta la aptitud según superficies.

- En el caso de talleres donde se utilicen productos químicos, como soldadura, este procedimiento tendrá en cuenta las incompatibilidades de productos

- Se limitará al máximo posible el empleo de documentos en papel y su circulación.

- Los pañuelos desechables que el personal y el alumnado emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” serán desechados en papeleras con bolsa o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente.

- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) se depositará en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

4. Higiene personal:

- Se favorecerá entre los alumnos la higiene de manos de forma frecuente y meticulosa, durante al menos 40 segundos con agua y jabón o en su defecto con gel hidroalcohólico.
- Se tendrá en cuenta que cuando las manos tienen suciedad visible el gel hidroalcohólico no es suficiente, y es necesario usar agua y jabón, para ello se dispondrá de agua, jabón y gel suficiente en el centro y se potenciará la cartelería informativa.

Se informará y concienciará a los alumnos de la importancia de:

- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión así como la importancia de al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Mantener una distancia interpersonal de 2 metros.
- Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso.
- Evitar darse la mano.
- El uso de mascarilla en aquellas situaciones en las que es obligatorio o recomendado su uso.
- Del uso correcto de mascarillas higiénicas y de protección ya que un mal uso puede entrañar más riesgo de transmisión.
- El caso de iniciar síntomas estando en el centro deberá retirarse lo antes posible a un lugar separado y colocarse la mascarilla, comunicándolo para poder iniciar el procedimiento indicado.

En caso de no poder mantener, por las características de la clase a impartir, la distancia de seguridad recomendada, se proporcionan los siguientes Equipos:

Mascarilla Higiénica	Pantalla Facial	Mascarilla FFP2	Mascarilla Higiénica/Quirúrgica	Otros
		X	X	

5 - Documentación del curso:

- Se utilizará la cita previa por teléfono y se recopilarán de forma previa todos los documentos necesarios para el inicio del curso vía telemática.
- Se evitará, siempre que se pueda, el manejo de documentación en soporte físico. Si no es posible, extremar las medidas de higiene y desinfección.
- Se han dispuesto pañuelos de papel desechables en los lugares con atención al público y papeleras recubiertas con bolsa de basura.

- En los puestos con atención a clientes se han instalado pantallas de metacrilato y se ha señalado la distancia de seguridad.
- Se han dispuesto dispensadores de jabón líquido y papel de manos y se indica a los usuarios su uso.
- Se dispondrán bolígrafos para alumnos o personal externo, junto con material desinfectante de manos, siendo obligatoria la desinfección de las manos y de los bolígrafos antes y después de su uso.
- Los partes de firmas, cada alumno utilizará su propio bolígrafo y se desinfectará las manos después de firmarlo.
- El profesor lo depositará en el control de seguridad y se desinfectará las manos después.
- El gestor de formación manipulará el documento con guantes y conforme a indicaciones.
- Para el pago se priorizarán las operaciones con tarjeta, debiendo el cliente desinfectarse las manos antes y después de marcar el número secreto o manipular el dinero en efectivo

6. - Control de temperatura:

Se instalara control automático de medición de temperatura a la entrada del centro.

7. - Ventilación:

- Es preciso llevar a cabo una ventilación adecuada de todos los locales, por lo que siempre que sea posible se mantendrán puertas y ventanas abiertas:
 - ✚ El acceso desde el parking al centro se mantendrán las puertas abiertas en todo momento.
 - ✚ El acceso principal al centro de formación tendrá las puertas abiertas en todo momento.
 - ✚ El acceso al oficinas mantendrá las puertas abiertas.
 - ✚ Los Talleres mantendrán la puerta exterior abierta.
 - ✚ Se indicaran los flujos de entrada y de salida.
 - ✚ Se retiraran los bancos para evitar aglomeraciones y contactos con superficies.



COMO MINIMO: Las aulas y talleres mantendrán, como mínimo, las puertas abiertas a la entrada y a la salida para evitar tocar los pasamanos

8.- Posibilidades de NO Guardar la distancia de seguridad en todo momento (2 metros), tanto de alumnos, clientes o proveedores como de otros trabajadores:

<i>Aula / Taller</i>	Consignar cuando no es posible guardar la distancia de seguridad.*	Medidas
<i>Talleres Prácticos</i>	Movimientos por el taller no recomendados	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar Flujos de movimiento. - Indicar distancias de seguridad. - Dotar de mascarilla FFP2 a alumno y profesor.
Todos	Explicaciones del Profesor que requieren cercanía con el alumno.	<ul style="list-style-type: none"> - Evitarlo, si no es posible uso de mascarilla de protección FFP2 alumno y profesor.
Entrada/Salida	Aglomeraciones al llegar/salir alumnos.	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar flujos de movimiento. - Indicar distancias de seguridad. - Establecer turnos escalonados de entrada y de salida.
Aseos	Coincidencia de alumnos	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer nº máximo de alumnos según recomendaciones. - Aumentar limpieza. (Cada hora) - Llevar registro de limpieza. - Asegurar la existencia continua de agua y jabón y papel desechable.
Pasillo talleres Centro de negocios	Coincidencia de alumnos	<ul style="list-style-type: none"> - Se organizaran los flujos de manera que se pueda guardar la distancia de seguridad. - Se prohibirán permanecer en los

		pasillos.
Recreo y descansos	Coincidencia de alumnos	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de turnos para menor coincidencia de alumnos. - Dotar de mascarillas. - Reforzar cartelería e indicaciones a este respecto.

***La imposibilidad de guardar la distancia de dos metros puede ser en todo momento o solo en algunas partes del trabajo. Consignar aquí.**

9.- Presencia de Contratistas en el Centro de Trabajo:

EMPRESA	ACTIVIDAD	Nº TRABAJADORES QUE DESEMPEÑAN SU ACTIVIDAD EN EL CENTRO DE TRABAJO DE LA EMPRESA	Medidas
PROVEEDORES DE MATERIAL	Equipos de Protección. Gases. Material escolar (Folios, bolígrafos, etc.)	Máximo 2 por empresa.	<ul style="list-style-type: none"> - No coincidirán más de una contrata de forma simultánea en el centro. - Se establecerá cita para la entrega de material de forma que no coincidan físicamente con los alumnos.
MANTENIMIENTO	Ascensor Extintores y Bies Equipos de climatización.	Máximo 2 por empresa.	<ul style="list-style-type: none"> - No coincidirán más de una contrata de forma simultánea en el centro. - Se organizará

	Jardinería. Electricidad. Mantenimiento General.		el trabajo de forma que no coincidan físicamente con los alumnos.
MENSAJERIA			- No coincide con alumnos.

10. Equipos de protección:

- Se dotara a todos los alumnos y profesores de mascarillas tipo quirúrgico y FFP2.

11. Zonas comunes:

- Los bancos de los pasillos han sido señalizados de forma que se mantiene la distancia de seguridad al sentarse.
- Se limitará el número de personas que puede usar el aseo de forma simultánea y desinfectará cada hora.
- Se prohibirá la permanencia en los pasillos.
- Se limitará el acceso a la sala de profesores a dos personas, cada profesor dispondrá de su propio equipo sin compartir útiles o herramientas.

12. Control de aforo:

- Se dispondrán los medios para no superar el aforo máximo permitido.

13. Control de Parquin:

- El parking será controlado manualmente para los no abonados y se controlará su aforo según la normativa de cada Fase de la desescalada.

14. Personal Vulnerable al virus:

- El personal ha sido identificado y evaluado el riesgo.

15. Especifico oficinas:

- Se han instalado mamparas en todos los puestos.
- Se ha señalizado la distancia de seguridad.
- Se han retirado el 50% de las sillas.
- El personal vulnerable ha sido aislado o está en teletrabajo y se le ha limitado la atención al público.

- Se ha habilitado un protocolo para evitar la atención al público en las plantas fomentando la atención telefónica y la atención en el control de seguridad.
- Se ha reforzado la cartelería.
- Se ha dispuesto gel hidroalcolico por toda la oficina.
- Se ha dispuesto gel hidroalcolico en la fotocopiadora.
- Todos los despachos cuentan con soluciones higiénicas para la desinfección de herramientas y equipos.
- Se ha indicado al personal la prohibición de compartir útiles y equipos.
- Se han reorganizado los puestos de manera que se cumpla con la distancia de seguridad.
- Se ha acordado un horario de entrada y salida flexible para evitar aglomeraciones.
- Se han dispuesto mascarillas tipo quirúrgico en oficinas.

16. Control Horario:

Se ha dispuesto gel hidroalcolico y papel desechable al lado del control de huella dactilar.

Y se sigue el siguiente procedimiento al fichar:

1. Limpiar manos.
2. Limpiar dispositivo con papel e hidroalcohol, y desechar papel en la papelera.
3. Fichar.
4. Limpiar dispositivo, y desechar papel en la papelera.

🚦 Si coincidimos con otra persona al fichar y la anterior ya ha limpiado el dispositivo después de fichar podremos obviar el paso 2.

17. Despachos alquilados:

- Las personas que han alquilado despachos deben guardar las normas higiénicas sanitarias y organizativas del presente plan, en especial mantendrán la distancia de seguridad y observarán las medidas de higiene personal. (Lavado de manos y etiqueta respiratoria).
- En caso de tener síntomas no asistir al centro y contactar con Maria Dolores García (968965506 o 968931502) para comunicar la situación a efectos de estudios de posibles contactos.
- Si los síntomas aparecen en el edificio seguirán las instrucciones del apartado 6 de presente plan.
- Cada empresa será la responsable de señalar, adquisición de equipos, y medios de protección necesarios así como de establecer las medidas organizativas de su zona alquilada así de la elaboración de su propio plan de actuación ante la Covid - 19 y traslado de el mismo y este a sus trabajadores en caso de tenerlos.

- En caso de establecer medidas que afecten a los trabajadores o usuarios de la FREMM, deberán comunicarlás a efectos de coordinación.

- Deberán aportar las sugerencias de mejoras que estimen oportunas así como las deficiencias detectadas en el correo: fremm@fremm.es

18. Vídeos facilitados al personal:

<https://youtu.be/BpUHGLfO6GQ>

<https://youtu.be/J0zj8kYmOJ4>

<https://youtu.be/VaoHIGe-h88>

https://youtu.be/xh190q_5E1Y

<https://youtu.be/I-Pf5FHv6IU>

8. Mecanismos de Control:

➤ Se establecen responsables por áreas y funciones:

Responsable de área:

Área	Responsables
Resto FREMM	Antonio Cano
Centro de formación	Ramón Muñoz Gómez

- Comunicar deficiencias del plan detectadas por ellos mismos o comunicadas por los trabajadores de su área de responsabilidad.
- Velar por el cumplimiento de las medidas establecidas en el presente Plan.
- Comunicar semanalmente las provisiones de stock al responsable de compras.
- Comunicar al responsable de compras las compras necesarias de EPIS, mascarillas, geles, coordinar las medidas de seguridad con proveedores de material para el centro de formación, etc.
- Entregar a empresas concurrentes las medidas de información.
- Realizar el pedido de materiales y EPIS necesarios una vez hayan sido aprobados por el responsable de compras.

Responsable de compras:

Área	Responsable
Todas	Maria Dolores García Espinosa

- Aprobar las compras necesarias de EPIS, mascarillas, geles en coordinación con el responsable de área.

Responsable de actualizaciones del Plan, formación e información a trabajadores:

Área	Responsable
Todas	Antonio Cano / Rosana Perez Sánchez

- Comunicar a gerencia para su aprobación actualizaciones en materia de información, formación y actualizaciones del plan.

Gerencia:

Área	Responsable
Todas	Andrés Sánchez Gomez

- Se cumplimentaran hojas de registro de limpieza:
- Se cumplimentarán un registro de entrega de mascarillas y Equipos de Protección Individual
- Se cumplimentaran registro de información a empresas concurrentes.

9. Plan de continuidad:

- Se establecerán turnos rotativos de mañana y de tarde, del personal del centro para que no coincidan todos en el mismo turno y en base a las necesidades de continuidad del centro.
- Se establecen turnos de teletrabajo.
- Para garantizar la continuidad de la actividad en caso de excepción, esta acordada con los trabajadores la posibilidad de:
 - Adelantar vacaciones.
 - Horarios flexibles.
 - Distribución irregular de la jornada.
 - Teletrabajo.
 - Suspensiones de contrato.
 - Reducciones de jornada.

10. ANEXOS INFORMACIÓN GENERAL:

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto directo de las mucosas de nariz, ojos o boca con las gotas respiratorias que emite una persona enferma al toser o estornudar; o a través de las manos contaminadas con esas gotas, al tocarse dichas mucosas.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de dos metros.

Cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas antes de desarrollar síntomas o con síntomas leves.



30 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob



¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

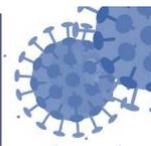
La **mayoría** de los casos son **leves**

19 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
 @sanidadgob



¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



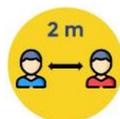
Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **2 metros de distancia** entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

6 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.msbs.gob.es
 @sanidadgob

**#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS UNIDOS**



COVID-19: qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes síntomas:

Fiebre



Tos



Otros síntomas a valorar por su médico: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes:

Sensación de falta de aire

Empeoramiento

Sensación de gravedad

Dolor torácico

Llama al 112
Es un teléfono de urgencias.
Su buen uso depende de todos.

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

19 mayo 2020



Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



Uso de mascarillas quirúrgicas en población general



La mascarilla quirúrgica es un **producto sanitario** que, principalmente, limita la salida de gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



La mascarilla puede protegerte siempre que la uses correctamente y asociada a las **medidas de prevención**. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores informales de personas pertenecientes a grupos de vulnerabilidad para COVID-19

¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

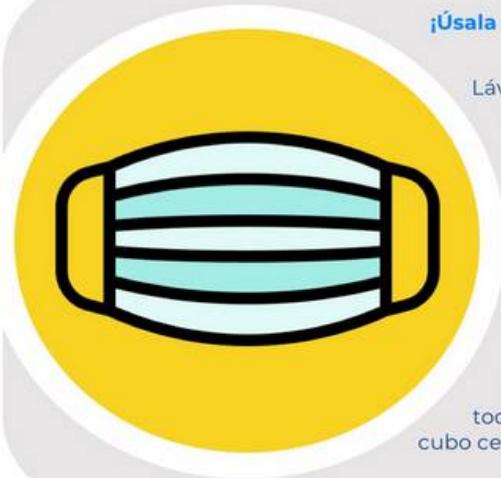
➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al cuidar de la persona vulnerable a menos de 2 m. de distancia



Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

¡Úsala correctamente para evitar riesgos!



Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



14 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

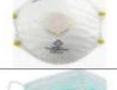
@sanidadgob

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



MEDIDAS DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA



EQUIPO	TIPO	FOTO	Protección del personal que la lleva contra organismos infecciosos	Barrera para no contagiar / evita la emisión de organismos infecciosos al ambiente	Observaciones
<p>Mascarillas auto filtrantes desechables (Reutilizables solo las marcadas con "R" (solo algunos modelos de FFP2 y FFP3). Modelos "NR" (no reutilizable) de uso para un solo turno.</p>  <p>Diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro Norma EN 149</p>	FFP1 sin válvula de exhalación				Es un equipo de protección pero su eficacia de filtración mínima (78%) no garantiza protección suficiente frente a organismos infecciosos. Limita la propagación del contagio.
	FFP2 sin válvula de exhalación				Protege y limita la propagación del contagio.
	FFP3 con válvula de exhalación				Todas las mascarillas auto filtrantes FFP3 disponen de válvula de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio.
	FFP2 con válvula de exhalación				Protege pero no limita la propagación del contagio.
Mascarilla quirúrgica NO EPI desechable Norma EN 14683. Trabaja de dentro a fuera.	I, II, y IIR				No es un equipo de protección. No protege pero limita la propagación del contagio. El tipo I sólo debe ser utilizado por pacientes, no por personal médico.
Mascarillas higiénicas NO EPI desechable (mascarilla sin marcado CE, no conforme a norma). Trabaja de dentro a fuera.	N.A.				No es un equipo de protección. No protege pero podría limitar la propagación del contagio. No sujeto a norma, eficacia no testada.
Semimáscara buconasal con filtros (diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro) EN 140	Diferentes modelos				Todas disponen de válvula de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio. Reutilizable

Nota: la válvula de exhalación permite que el aire sea exhalado directamente al ambiente sin ningún tipo de retención y se favorecería, en su caso, la difusión del agente.

Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, **el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.**

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

Una **mascarilla higiénica** es un **producto no sanitario** que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las **especificaciones técnicas UNE** para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población **adulta e infantil**)
- No reutilizables (población **adulta e infantil**)



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando **no es posible mantener la distancia de seguridad** en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en **transporte público es obligatorio** desde el 4 de mayo de 2020

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la **población general sana**



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. **No reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las **instrucciones del fabricante**.

14 de mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
 @sanidadgob

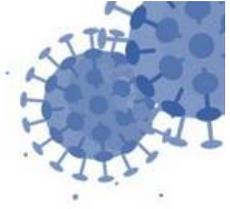
**#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS
 UNIDOS**



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?



NO, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que **se ensucien y puedan contaminarse.**



✓ Te puedes infectar **si te tocas la cara con unos guantes** que estén contaminados.



✓ **Quitarse los guantes sin contaminarse** las manos **no es sencillo**, requiere de una técnica específica.

Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el **ámbito laboral** se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

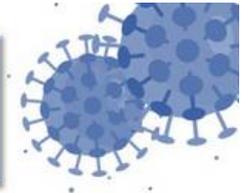
**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

No subestimes el aislamiento



Es una medida para evitar contagios



Protege a tu familia, protege a los demás

Consulta cómo aislarte en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es

25 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**





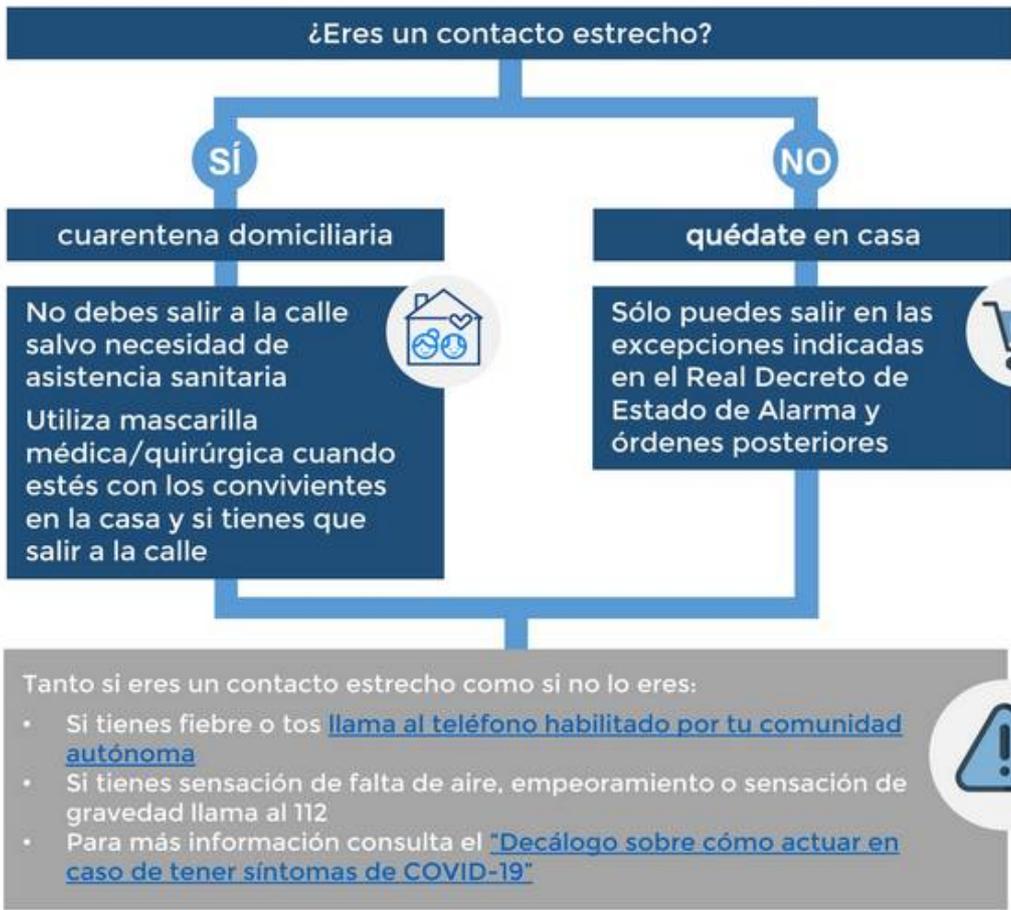
¿Qué hago si conozco a alguien con síntomas de coronavirus?

En primer lugar, debemos saber si hemos tenido un **contacto estrecho** o no. Un contacto estrecho se produce cuando:

has cuidado a una **persona** con coronavirus o con sospecha de coronavirus



has mantenido una **relación próxima** (menos de 2 metros) y continuada





¿Has estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?

Si has sido un contacto “estrecho”, es decir:

- Has sido cuidador/a de esa persona
- Has tenido un contacto a menos de 2 metros de forma continuada



**#Cuarentena
EnCasa**



No debes salir en 14 días salvo:

- Necesidad de asistencia sanitaria
- Indicación por trabajar en servicio esencial



**Y si
tienes
síntomas**



**#Aíslate
Quédate
en tu
habitación**

**Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad
www.mschs.gob.es**

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

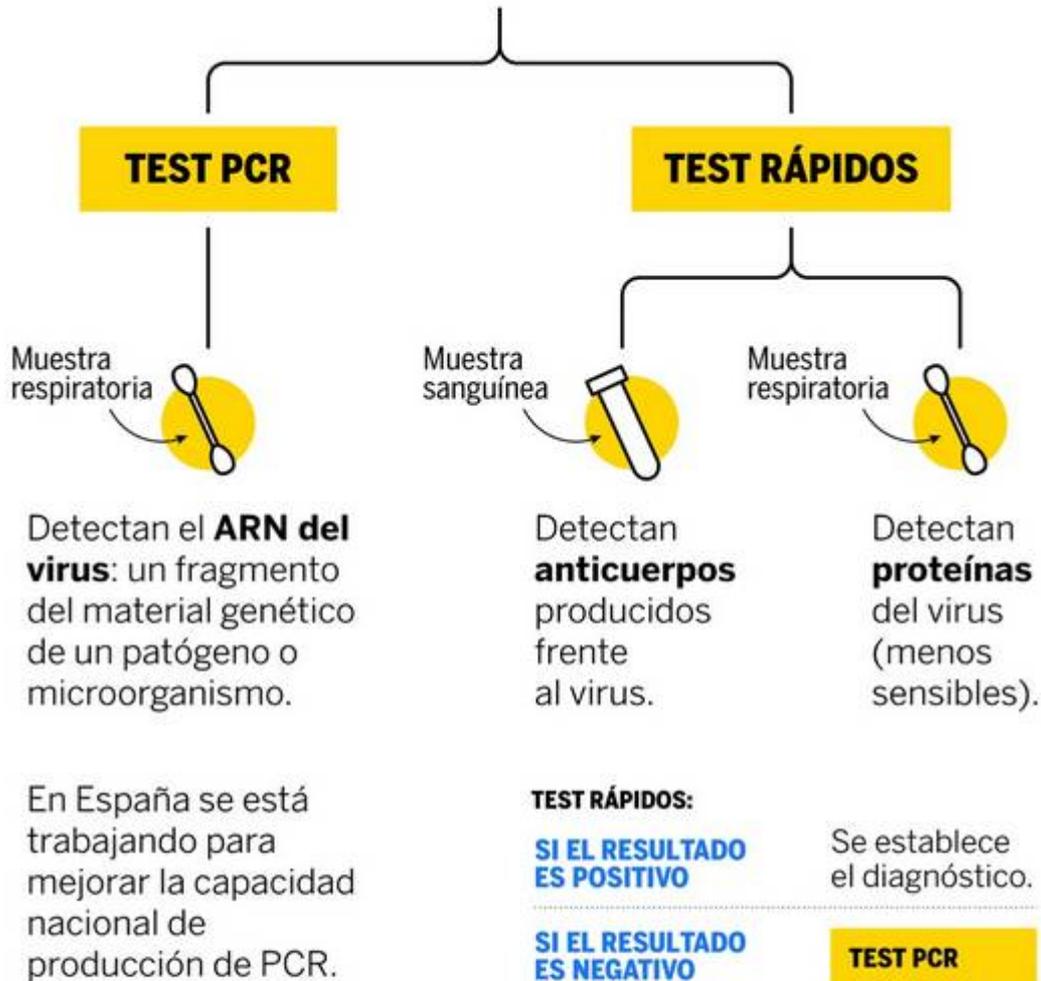
www.mschs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL COVID-19 A PACIENTES CON SÍNTOMAS?



PRINCIPALES DIFERENCIAS	GRADO DE SENSIBILIDAD	TIEMPO DE DIAGNÓSTICO	DIFICULTAD DE MANEJO
TEST PCR	Muy alto, es el más fiable	Varias horas	Compleja
TEST RÁPIDOS	64%-80%	10-15 minutos	Sencilla

Si tienes que salir: recomendaciones para evitar llevar el virus a casa



Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Separa los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta
- Desinfecta los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón



¿Has estado en un ambiente cerrado con más personas de una manera continuada?

- Separa en una bolsa **la ropa que hayas usado**, sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos después de manipularla



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mschs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS
 UNIDOS**



Recomendaciones para personas con alergia y/o asma durante la epidemia de COVID-19



Riesgos

Los pacientes alérgicos no tienen mayor riesgo de contraer la infección del COVID-19, pero la **población asmática debe extremar las precauciones**

No confundir síntomas

Algunos síntomas alérgicos se pueden confundir con los del coronavirus. Sin embargo, los **síntomas de la alergia primaveral:**



- Remiten con antihistamínicos
- Empeoran al aire libre (balcón) y mejoran dentro de casa
- El asma remite con broncodilatadores
- La alergia y el asma no cursan con fiebre

Recomendaciones



- ✓ **Lávese las manos** frecuentemente y evite tocarse ojos, nariz y boca



- ✓ **Evite ventilar** las casas **entre las 12 y las 17** horas, pues hay más polen en el aire
- ✓ Es importante **seguir los tratamientos prescritos** para la alergia y/o asma



- ✓ En caso de que usted esté recibiendo una **vacuna inyectada para la alergia**, si no se pueden administrar determinadas dosis de vacuna en el centro de salud, contacte con el profesional sanitario de referencia
- ✓ En caso de que usted esté recibiendo una vacuna sublingual para la alergia, se debe continuar administrando del mismo modo

14 abril 2020

Consulte fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es | @sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS





Recomendaciones para personas con diabetes durante la epidemia de COVID-19

Lleve una vida saludable según le hayan recomendado a usted personalmente

Siga la dieta y beba los líquidos que le han recomendado



Haga su tabla de ejercicios



Control del nivel de glucosa

Vigile que tiene suficiente medicación y dispositivos de monitorización. Para que no le falten contacte con su profesional sanitario de referencia.



Monitoree los niveles como le hayan recomendado.



Siga su tratamiento, no se salte ninguna administración.



Autocuidado

No cambie su dieta ni medicación sin consultar con su profesional sanitario de referencia

Asegúrese de conocer cómo manejar la hipoglucemia y la hiperglucemia. Si no se acuerda contacte con su profesional sanitario de referencia.

Mida los cuerpos cetónicos, si se lo han recomendado

Si no se encuentra bien

Consulte con su profesional sanitario de referencia, siga las recomendaciones generales



Si tiene sensación de gravedad llame al 112



Tiene más información en

<https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/CRONICOS20200403.pdf>



El infarto agudo de miocardio se sigue atendiendo rápida y eficazmente durante la epidemia por COVID-19

El infarto agudo de miocardio (IAM) es una **emergencia médica** que requiere un rápido diagnóstico y tratamiento; su mortalidad es mucho mayor que la producida por el COVID-19

El tiempo es vital

- Cada segundo cuenta y el tiempo que se tarda en recibir tratamiento es decisivo para evitar riesgos mayores que incluso pueden derivar a la muerte.
- Si piensa que usted o alguien de su entorno puede estar sufriendo un infarto. **iMantenga la calma pero no espere y llame al 112!**
- Nuestro objetivo es mejorar la salud de todas las personas independientemente de la patología y evitar graves consecuencias



Reconoce los síntomas

En la mayoría de ocasiones, los **síntomas** pueden variar de una persona a otra y pueden presentarse todos en una combinación variable:

- habitualmente, dolor opresivo en el centro del pecho que puede irradiar a mandíbula o cuello, pudiendo también extenderse al brazo izquierdo o incluso a ambos brazos
- otras veces se manifiesta con dolor en la parte alta del abdomen, sudoración fría, palpitaciones o náuseas
- El infarto afecta tanto a hombres como a mujeres. Las mujeres no deben subestimar los síntomas.



Recuerde que un estilo de vida saludable mejora la sensación de bienestar y disminuye el riesgo de enfermarse: proteja y cuide su salud cardiovascular



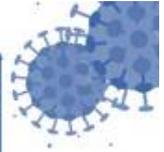
17 abril 2020

Consulte fuentes oficiales para informarse
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



El ictus se sigue atendiendo rápida y eficazmente durante la pandemia por COVID-19



El ictus es una **urgencia** que el sistema sanitario está preparado para atender. Si piensa que usted o alguien de su entorno puede estar sufriendo un ictus **imantenga la calma pero no espere y llame al 112!**



Reconozca los síntomas

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo
- Boca torcida
- Dificultades para hablar o entender
- Pérdida brusca de visión
- Cefalea brusca muy intensa, parcial o total
- Sensación de vértigo intenso o caídas bruscas inexplicables, si se acompañan de cualquiera de los síntomas anteriores



Recomendaciones para pacientes con ictus

Continúe con su medicación habitual y mantenga las indicaciones de su médico para el control de sus factores de riesgo vascular (como la hipertensión o la diabetes) y además:

- mantenga las medidas de prevención frente al COVID-19
- evite desplazamientos innecesarios a su centro de salud
- cuide su alimentación, haga ejercicio a diario y no fume
- permanezca conectado a su entorno social





Recomendaciones para pacientes con hipertensión arterial durante la epidemia de COVID 19

Recomendaciones respecto al tratamiento farmacológico



NO ABANDONE SU MEDICACIÓN

Debe continuar el tratamiento con su medicación antihipertensiva habitual ya que no hay evidencia que sugiera que los fármacos de la familia de los IECA o ARA deban ser dejados de tomar en pacientes estables.



Cualquier cambio en la medicación debe ser prescrito por su médico/a.

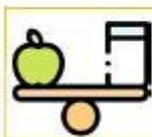


Procure tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.



No tome medicamentos sin antes consultar con sus profesionales sanitarios de referencia . Algunos de ellos pueden alterar la presión arterial.

Recomendaciones higiénico-dietéticas

 <p>Es necesario mantener un estilo de vida saludable</p>	 <p>Evite el consumo de alcohol y tabaco.</p>	
 <p>Continúe realizando el régimen dietético recomendado por sus profesionales sanitarios. Limite los alimentos con alto contenido en sal, como los embutidos o alimentos enlatados o precocinados. Cocine sin sal.</p>	 <p>Manténgase activo y evite el sedentarismo. Realice la actividad física sugerida en las pautas generales, con la frecuencia adecuada y según sus condiciones individuales.</p>	<p>También es importante que continúe midiéndose la presión arterial tal y como venía haciendo hasta ahora.</p>

Si se ha tomado la presión arterial y está elevada, intente relajarse y volver a medirla en unos 10 o 30 minutos. Si después de varias tomas no se ha normalizado, contacte telefónicamente con sus profesionales sanitarios de referencia. Ellos le aconsejarán.



Si presenta síntomas como dolor de cabeza muy intenso y repentino, vértigos, visión borrosa, dolor en el pecho o sensación de falta de aire, contacte con los servicios de urgencia.



ACCIONES PARA PROTEGERTE DEL COVID-19



Lávate las manos con frecuencia



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso



Evita tocarte la cara (ojos, nariz y boca)



Usa guantes y una mascarilla que cubra la nariz y la boca



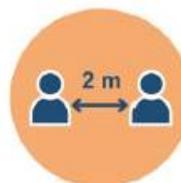
Desinfecta a menudo las zonas o superficies de más uso



Ventila las estancias para asegurar la renovación del aire



Evita el contacto físico con otras personas



Respeto la separación de al menos 2 metros



No compartas cubiertos ni otros objetos de uso personal



Si tienes síntomas compatibles con COVID-19, evita estar cerca de otras personas

PRINCIPALES FOCOS DE CONTAGIO DEL COVID-19

Los principales focos de contagio del COVID-19, y de la mayoría de los virus infecciosos, son los lugares más frecuentados, como las **zonas de paso y áreas de descanso**, así como los **objetos de uso compartido**. Es necesario extremar la **higiene y desinfección de todos ellos**.



CÓMO DESINFECTAR LOS VEHÍCULOS

¿Qué vas a necesitar?



Guantes desechables



Toallitas desechables



Mascarilla



Productos de desinfección

Productos recomendados



Agua y jabón abundantes



Productos que contengan al menos un 70% de alcohol



Productos comerciales específicos para la desinfección del interior del coche



Sprays desinfectantes específicos para el aire acondicionado
(Deberás ventilar el habitáculo después de usarlos)



CUIDADO CON EL USO DE LOS SIGUIENTES PRODUCTOS



No uses productos que contengan **lejía o agua oxigenada en el interior del coche**



No apliques productos con **amoníaco en las pantallas táctiles del vehículo**

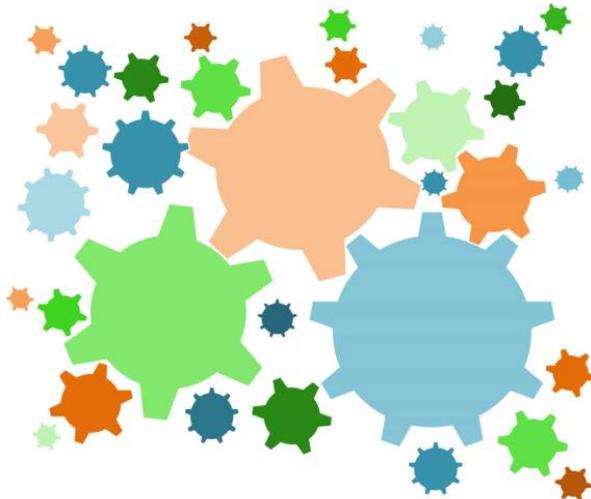


**#ESTE VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

HORARIO DE ATENCIÓN
09.00 - 20.00
De lunes a domingo

Teléfonos de asistencia psicológica por COVID-19

-  **91 700 79 89**
Familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.
-  **91 700 79 90**
Profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia
-  **91 700 79 88**
Población en general con dificultades derivadas del estado de alerta



Fecha:

25/05/2020

Actualización:

12 de Junio de 2020.

El plan se irá actualizando conforme a recomendaciones de las administraciones competentes y nuevas indicaciones o normativa en las distintas Fases de desescalada.