

## MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA EL PERSONAL DOCENTE

### 1. Objeto

Este documento tiene el objetivo de establecer las medidas preventivas a seguir de manera general en los **puestos de trabajo docentes**, con el fin de reducir en lo posible la transmisión del Covid-19. Estas medidas están basadas en los criterios del Ministerio de Sanidad y del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Para ello debemos comenzar recordando que **el mecanismo de transmisión del Covid19 se lleva a cabo por gotas y contacto.**

Es necesario **incorporar a nuestra vida la rutina de evitar tocar los ojos, la nariz y la boca.** Las manos sucias facilitan la transmisión del virus.

### 2. Medidas organizativas.

- Si fuera posible, evitar los desplazamientos y el trabajo presencial en el centro educativo, sustituyéndolo por videoconferencias o teletrabajo.
- Si lo anterior no fuera posible y el trabajo debe realizarse de forma presencial, favorecer el desplazamiento al mismo de forma individual.
- En el caso de vehículos compartidos, mantener la mayor distancia posible entre personas.
- Garantizar la distancia interpersonal de 2 metros, si se utiliza transporte público.
- Asimismo, debe garantizarse la distancia interpersonal de 2 metros durante el trabajo, tanto en los puestos de trabajo como en zonas comunes (áreas de descanso, vestuarios etc.).
- Cuando sea posible, facilitar la entrada y la salida del personal y el alumnado del centro de forma escalonada.
- Habilitar, si es posible, una vía de entrada y otra de salida en el centro de trabajo, debidamente señalizadas, para evitar el cruce del personal.

### 3. Medidas preventivas generales.

#### 3.1. Al inicio de la jornada

- Llevar el pelo recogido, si lo consideras necesario.
- En caso de cortes o heridas en las manos se recomienda cubrirlos con un apósito.
- Realizar higiene de manos con agua y jabón preferentemente.

#### 3.2. Durante la jornada

- Realizar higiene de manos de forma habitual con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas. (Ver Anexo I: Infografía de lavado de manos).
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tirarlo a la basura inmediatamente tras su uso.

- En cada aula, la disposición de las mesas se realizará de forma que haya una distancia de al menos 2 metros entre el/la profesor/a y el alumnado, y entre las mesas del alumnado.
- Mantener en el centro en todo momento la distancia de seguridad de al menos 2 metros con alumnado y/o compañeros/as.
- En las aulas y puestos donde no sea posible mantener la distancia de 2 metros, los/as trabajadores/as deberán usar mascarilla quirúrgica.
- Si se tiene barba al utilizar protección respiratoria, se debe vigilar que permita un buen ajuste de la mascarilla.
- Establecer puestos de trabajo de ordenador (departamentos didácticos, salas de profesorado y otros), que garanticen también la separación mínima de 2 metros.
- Habilitar el uso individualizado de equipos de trabajo, teclados, ordenadores, teléfonos, etc. En su defecto, realizar tras su uso la limpieza utilizando alcohol o un paño con agua y jabón. Desechar los paños tras la limpieza.
- Evitar compartir material de oficina (grapadoras, bolígrafos, teclados, tijeras, etc.). Si se comparten objetos es imprescindible limpiarlos antes y después de su uso.
- Intentar mantener bien ventiladas salas comunes y aulas, aproximadamente 5 minutos tras finalizar cada sesión.
- Evitar los eventos masivos y, en la medida de lo posible, las reuniones presenciales.
- En las áreas de descanso evitar aglomeraciones, respetando siempre la distancia de seguridad de 2 metros, ya que estas zonas pueden utilizarse para comer o beber y en estas actividades no es posible utilizar mascarilla.
- En el caso de que hubiera máquinas dispensadoras de bebidas y comida, fuentes de agua lavarse bien las manos antes y después de hacer uso de las mismas.
- Si se trae comida de casa que sea envasada o en una bolsa.
- No compartir cubiertos, vasos o tazas y al final de su uso lavarlos con agua jabonosa.
- Limitar el uso de ascensores a situaciones imprescindibles. En la medida de lo posible, utilizarlos individualmente.

### **3.3. Al final de la jornada**

- Lavarse las manos con agua y jabón. De no ser posible, realizar higiene de manos con solución hidroalcohólica.
- Limpiar los objetos de uso personal (el móvil, las gafas..) con un paño impregnado en alcohol o con agua y jabón dependiendo del objeto.

### **3.4. Al llegar a casa**

- Realizar higiene de manos con agua y jabón al llegar a casa y en la medida de lo posible, no tocar nada al entrar.
- Dejar, en la entrada, en una caja o similar el bolso, la mochila, las llaves, etc.
- En caso de haber utilizado en el trabajo utensilios de comida, se lavarán en el lavavajillas. Si no utiliza lavavajillas, dejarlos en agua jabonosa.
- Intentar desconectar y descansar.
- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf> documento sobre bienestar emocional en relación al Covid-19, si lo necesitas.

- Comer de forma equilibrada.
- Realizar actividades no relacionadas con el trabajo que encuentres satisfactorias o relajantes.
- Procurar que el descanso diario sea adecuado.

### 3.5. Recomendaciones generales para casa

- Incorpora la higiene de manos y la higiene respiratoria a la práctica habitual en el hogar.
- Limpia habitualmente la cocina y el cuarto de baño con detergente clorado, o productos desinfectantes de uso doméstico.
- Lava la vajilla, preferentemente, en el lavavajillas. Si no, con agua y jabón.
- Ventila de forma adecuada las zonas comunes de la casa.

## 4. Medidas de vigilancia de la salud

En caso de:

- Embarazo
- Padecer afecciones médicas: enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión contacta con el Servicio de Prevención del Departamento de Educación para valoración médica individual:

Tel. 848423769 / 848423728 ✉ [seccion.prevencion.educacion@navarra.es](mailto:seccion.prevencion.educacion@navarra.es)

Es recomendable realizar una autovigilancia de síntomas compatibles con COVID-19:

- Realiza control diario de temperatura.
- NO ACUDAS AL centro de trabajo o RETÍRATE del mismo en caso de aparición de síntomas compatibles con COVID 19 (fiebre, tos, dificultad para respirar, diarrea, pérdida de olfato, cansancio extremo...).
- Si padeces alguno de esos síntomas, llama a tu Centro de Salud. Tienes información de dónde llamar o acudir en el siguiente enlace a la Web oficial de Coronavirus en Navarra: <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio>
- En el caso de que los síntomas aparezcan estando presente en el puesto de trabajo, ponga en conocimiento del personal sanitario del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Departamento de Educación.

Tfno.: 848 42 37 69, 848 42 37 28.

Email: [seccion.prevencion.educacion@navarra.es](mailto:seccion.prevencion.educacion@navarra.es)

- En caso de duda, contactar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Dpto. de Educación.

## Anexo I: Infografía de lavado de manos

 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



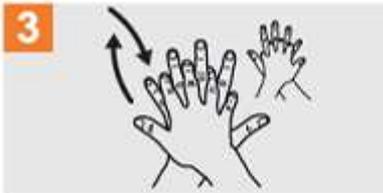
**0** Mójese las manos con agua;



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



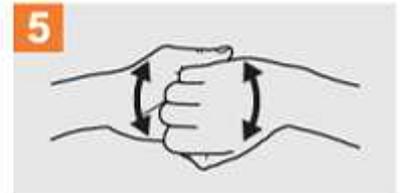
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



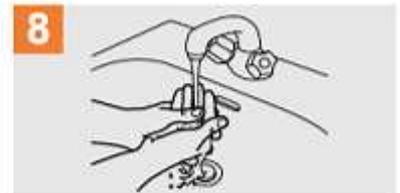
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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



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



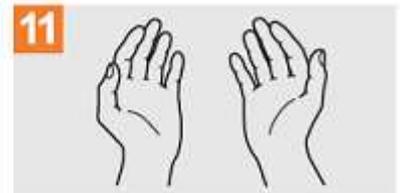
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands