

**MANUAL DE ACTUACIÓN DO PERSOAL DA UNIDADE DE  
TRANSPORTE E DISTRIBUCIÓN. VOLTA AO TRABALLO**

**INTRODUCCIÓN**

A pandemia de COVID-19 está supoñendo unha emerxencia sanitaria no mundo, que fai que para a contención da progresión da enfermidade sexa necesaria tanto a limitación temporal da libre circulación como o confinamento do persoal nos seus fogares.

Co inicio da reincorporación presencial do persoal, que se levará a cabo seguindo as indicacións no “Protocolo que establece o retorno á actividade presencial na Universidade de Vigo e as medidas de prevención asociadas fronte á Covid-19”, redactouse este manual de actuación.

O obxectivo deste manual é informar ao persoal da Unidade de Transporte e Distribución, das medidas preventivas a aplicar con respecto ao virus SARS-CoV-2 para garantir a súa seguridade e saúde, seguindo sempre os procedementos e recomendacións dadas polas autoridades sanitarias.

**QUE É O NOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?**

Os coronavirus son unha familia de virus que normalmente afectan só a animais, aínda que en ocasións poden transmitirse ás persoas.

O SARS-CoV-2 é un novo tipo de coronavirus que pode afectar ás persoas e que produce a enfermidade chamada COVID-19.

**CÓMO SE TRANSMITE O NOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?**

A transmisión prodúcese por contacto estreito coas secrecións respiratorias que se xeran coa tose ou o co esbirro dunha persoa enferma.

Estas secrecións poderían infectar a outra persoa se entrasen en contacto co seu nariz, os seus ollos ou a súa boca.

É pouco probable a transmisión polo aire a distancias maiores de dous metros.

O período de incubación pode variar entre 2 e 14 días.

**CALES SON OS SÍNTOMAS DA ENFERMIDADE COVID-19?**

Os síntomas máis comúns inclúen malestar xeral, febre (>37º C), tose e sensación de falta de aire. Nalgúns casos tamén poden aparecer síntomas dixestivos como diarrea e dor abdominal. A maioría dos casos presentan sintomatoloxía leve.

Nos casos máis graves, a infección pode causar pneumonía, dificultade respiratoria importante, fallo renal e mesmo a morte.

**QUE É UN CONTACTO ESTREITO?**

- Calquera persoa que proporcionase coidados a unha persoa con infección por SARS-CoV-2 ou con sospeita de infección.
- Conviventes, familiares e persoas que mantivesen unha relación próxima (distancia menor de 2 metros e polo menos durante 15 minutos) cun caso positivo de COVID-19 ou sospeitoso de selo.

**QUE SON OS GRUPOS VULNERABLES PARA COVID-19?**

O Ministerio de Sanidad define como grupos vulnerables para COVID-19 as persoas con diabetes, enfermidade cardiovascular, incluída a hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cancro na fase de tratamento activo, embarazo e maiores de 60 anos.

Para que se poida levar a cabo a valoración por parte da Área de Vixilancia da Saúde, é necesario seguir os pasos que se indican no Procedemento de Valoración de Grupos Vulnerables da Universidade de Vigo.

[https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/contents/paragraph-file/2020-05/vulnerables\\_proced\\_covid19\\_gl\\_v01\\_0.pdf](https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/contents/paragraph-file/2020-05/vulnerables_proced_covid19_gl_v01_0.pdf)

Tamén se pode consultar en <https://secretaria.uvigo.gal/uv/web/avisos/aviso/show/28534>

**QUE FACER NO CASO DE PRESENTAR SINTOMAS COMPATIBLES CO COVID-19?**

No caso de que o/a traballador/a que realiza traballo presencial presente síntomas compatibles cunha infección respiratoria aguda, se lle proporcionará unha máscara cirúrxica e se retirará da súa actividade, permanecerá illado/a no seu domicilio e terase que poñer en contacto co seu médico ou co teléfono de atención ao COVID-19 (900400116). O/A responsable avisará ao Servizo de Prevención de Riscos Laborais. O médico da Área de Vixilancia de Saúde fará o seguimento dos contactos estreitos e tramitará a IT.

A bolsa de lixo na que se depositaron panos u outros produtos contaminados se introducirá nunha segunda bolsa con peche para a súa retirada ao contedor.

**RISCO DE EXPOSICIÓN NOS POSTOS DA UNIVERSIDADE DE VIGO**

Segundo a avaliación de risco de exposición específica que realizou o Servizo de Prevención de Riscos Laborais establececese que, todos os postos da Universidade de Vigo encádranse dentro do escenario de baixa probabilidade de exposición (*táboa 1 "Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral"* publicada polo Ministerio de Sanidad o 30 de abril de 2020) .

**ACCESO AOS CENTROS DE TRABALLO E ÁS ZONAS COMÚNS****PRINCIPIOS XERAIS**

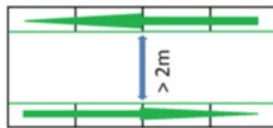
1. Se presentas calquera sintomatoloxía (tose, febre, dificultade ao respirar, etc) que puidese estar asociada co COVID-19 non debes acudir ao traballo. Contacta co teu centro de atención primaria o co teléfono de atención ao COVID-19 (900400116). Non debes acudir ao teu posto de traballo ata que che confirmen que non hai risco para ti ou para os demais.
2. Dálle prioridade á opción de mobilidade que mellor garanta a distancia interpersonal de 2 metros. Por esta razón, é preferible o transporte individual.
3. Ao acceder ao centro de traballo, lava as mans con auga e xabón durante 40-60 segundos seguindo as indicacións do anexo I. Fai o mesmo ao rematar o traballo.
4. Evita o saúdo con contacto físico, incluído dar a man.

**PORTAS**

- Respecta a sinalización das portas. Sempre que estean habilitadas portas de entrada independentes das de saída respéctaa para evitar cruces de persoas.
- No caso de emerxencia, utiliza para a evacuación do edificio as saídas establecidas no Plan de Autoprotección sinalizadas para este fin.
- Sempre que se poida, mantén as portas abertas evitando así tocar os pomos ou os pasadores.

**CORREDORES E ESCALEIRAS**

- Respecta os sentidos de circulación nos corredores e escaleiras en función das dimensións destes:
  - A. En corredores e escaleiras onde o ancho permita manter a distancia de seguridade, pódese circular nos dous sentidos. Se están sinalizados os sentidos sigue as indicacións, en caso contrario circula sempre pola dereita.



- B. En corredores e escaleiras onde o ancho NON permita manter a distancia de seguridade, poden darse dúas situacións:
  - Se hai vías alternativas para o mesmo percorrido, unha será de ida e outra de volta e estará sinalizado o sentido único en cada unha delas.
  - Se non hai vías alternativas para o mesmo percorrido, sigue a sinalización respectando o sentido que ten preferencia.



- Non manteñas conversacións nos corredores ou nas zonas de tránsito para evitar aglomeracións.
- Nas bancadas dos corredores, ocupa os asentos de maneira que quede sempre baleiro o asento contiguo para gardar a separación de calquera outra persoa

**ASCENSORES**

- Nos ascensores teñen prioridade de uso as persoas con problemas de mobilidade, persoal de limpeza e persoal que transporta cargas. Procura utilizar as escaleiras sempre que sexa posible.
- Cando sexa necesario utilízalos, a ocupación máxima destes será dunha persoa, salvo que sexa posible garantir a separación de dous metros entre as persoas usuarias. No caso de persoas que precisen asistencia, permitirase tamén a utilización pola persoa acompañante.
- Para accionar a porta e os botóns do ascensor usa a man non dominante.

### ACCESO AOS CENTROS DE TRABAJO E ÁS ZONAS COMÚNS

#### ASEOS

- Os aseos contarán con xabón, papel ou toallas que se poidan desbotar, así como cubos con tapa e apertura con pedal. Evita no posible tocar calquera superficie.
- A ocupación máxima dos aseos será dunha persoa, salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, nese caso tamén se permitirá a utilización pola persoa acompañante.

#### ZONAS DE DESCANSO

- Establecer quendas para acceder de forma gradual ás zonas habilitadas para descanso e sempre respectando a distancia de seguridade mínima de 2 metros.
- Non compartas comidas, bebidas, vasos, botellas ou cubertos.
- Non utilices equipos comúns como fornos, microondas, neveiras, etc.
- Lava as mans ao chegar e ao saír.

#### MÁQUINAS EXPENDEDORAS E FOTOCOPIADORAS

- Ao remate do seu uso, as persoas usuarias limparán as superficies de contacto; para isto utilizarase papel ou toallas que se poidan desbotar e preparacións alcohólicas.
- Para accionar os botóns destas máquinas emprega a man non dominante.

**PRINCIPIOS XERAIS PARA TRABALLAR NA UNIDADE DE TRANSPORTE E DISTRIBUCIÓN**

1. No interior do garaxe, entre os/as compañeiros/as, respecta a distancia de seguridade mínima de 2 metros.
2. Evita compartir ferramentas, mobiliario e outro material como bolígrafos, lapis, carpetas. Para isto cada quen terá o seu material diferenciado.
3. No caso do material de uso común como teléfonos, pomos das portas, chaves da luz, etc., límpaos antes e inmediatamente despois do seu uso seguindo as instrucións do punto 6: "Desinfección e corentena do material".
4. Nas tarefas que teñan que ser realizadas por máis dunha persoa, sigue as seguintes opcións:
  - Garda a distancia de seguridade mínima de 2 metros sempre que sexa posible.
  - Se non podes gardar a distancia de seguridade, durante o tempo da operación, utiliza a seguinte protección:
    - Luvas (anexo II)
    - Máscaras (anexo III):
      - Se só unha das persoas implicadas na tarefa leva protección, esta será unha máscara FFP2 sen válvula.
      - No caso de que todas as persoas implicadas na tarefa leven protección poderíase utilizar máscara cirúrxica.
5. Material de protección. Como norma xeral dispón do seguinte material de protección:
  - Máscaras cirúrxicas para utilizar no caso de que alguén presente síntomas, sen prexuízo do indicado no punto 4.
  - Máscaras preferentemente FFP2 naquelas tarefas nas que polas súas características non se poida asegurar a distancia de dous metros, sen prexuízo do indicado no punto 4.
  - Luvas

A máscara autofiltrante non presentará válvula de exhalación xa que neste caso o aire é exhalado directamente ao ambiente sen ningún tipo de retención.

Recordar que fóra das circunstancias referidas no apartado anterior, non é necesario o uso das máscaras.

**6. Limpeza, desinfección e corentena do material.**

- **Limpeza e desinfección** mediante desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidad: Aplica o desinfectante utilizando panos ou toallas que serán desbotados, ao rematar a limpeza, nun cubo con tapa accionada por un pedal. Utiliza luvas que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa.

Os equipos ou o material que non se poden limpar con solucións desinfectantes límpaos con vapor u outros métodos de desinfección. Emprega sempre procedementos e produtos recomendados polas autoridades sanitarias, entre os que non se encontra o ozono. Non se avaliou o uso de lámpadas UV para desinfección de superficies.

- **Posta en corentena:** O material que polas súas características non permita a desinfección introducirase nunha bolsa de plástico con mecanismo de peche e colocarse en espazos estancos habilitados para almacenar o devandito material. Estes espazos de corentena deberán estar afastados das zonas de tránsito e de traballo, e para acceder a eles é recomendable que non sexa necesario o uso dos ascensores. Utilizar luvas para esta operación que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa.

**7. Hixiene.**

As recomendacións hixiénicas para reducir o risco de contaxio son:

- Lava as mans frecuentemente con auga e xabón, especialmente ao inicio e ao fin das actividades en instalacións de uso compartido. Así mesmo, antes e despois dos descansos e antes e despois do uso de equipos e ferramentas. Ver anexo I.
- Utiliza preparacións alcohólicas para a desinfección das mans.

**PRINCIPIOS XERAIS PARA TRABALLAR NA UNIDADE DE TRANSPORTE E DISTRIBUCIÓN**

- Evita tocar o nariz, a boca e os ollos, nin con luvas nin sen elas.
- No caso de tusir e/ou esbirrar, tápate cun pano de papel e tírao tras o seu uso. No caso de non ter un pano de papel, utiliza a parte interna do cóbado para non contaminar as mans.
- Evita o contacto físico nos saúdos.

**TAREFAS MÁIS FRECUENTES NA UNIDADE DE TRANSPORTE E DISTRIBUCIÓN****RECOLLIDA E DEVOLUCIÓN DE VEHÍCULOS**

As persoas usuarias que veñan a recoller ou devolver un vehículo, aténdelas sempre a través da pantalla ou barreira colocada no mostrador ou no seu defecto garda a distancia de seguridade mínima de 2 metros (esta distancia deberá estar marcada no chan).

No caso de ter que acompañar á persoa usuaria, garda a distancia de seguridade; se non fose posible, aplica o punto 4 do apartado “principios xerais”.

Impide o acceso ás persoas usuarias ao interior da oficina do garaxe.

**CORREO E PAQUETERÍA**

- Tanto na recepción como no reparto do correo e paquetería, utiliza luvas que se desbotarán, sobre todo, unha vez termine a manipulación e lava as mans. Sigue as indicacións do anexo I.
- Organiza a clasificación do correo de xeito que se garanta que a manipulación da correspondencia e dos paquetes realízase polo menor número de traballadores/as posibles. Unha vez rematada a tarefa lava as mans seguindo as indicacións do anexo I. Se se realiza por máis dun/ha traballador/a, e non se pode garantir gardar a distancia de seguridade mínima de 2 metros, utiliza máscara seguindo as indicacións do punto 4 do apartado “principios xerais”.
- Realiza a desinfección de todo o material que se poida. Sigue as indicacións do punto 6 do apartado “principios xerais”.
- Nas furgonetas (furgonetas do correo) que unicamente dispoñan dunha fila de asentos, poderán viaxar como máximo dúas persoas, sempre que os/as ocupantes utilicen a máscara e garden a máxima distancia posible.
- Planifica as entregas e coloca o máis cerca posible da porta o que se vaai descargar primeiro.
- No reparto aos centros, cando se realice por máis dunha persoa respecta a distancia de seguridade.
- Organiza xunto co persoal de conserxería o lugar onde se depositará o correo e os paquetes, evitando así, no posible, o contacto con outras persoas.

**TRASLADO DE MATERIAL VOLUMINOSO OU PESADO**

- Cando a manipulación a realice unha soa persoa con axudas mecánicas, utiliza luvas que se desbotarán unha vez finalizada a operación. Non é necesaria a utilización de máscaras.
- Cando a manipulación se realice por máis dunha persoa e non se poida gardar a distancia de seguridade sigue as indicacións do punto 4 do apartado de “principios xerais”.

**USO DOS VEHÍCULOS**

Na utilización tanto pola parte do persoal da Unidade de Transporte e Distribución como das persoas responsables en réxime de préstamo, seguir as seguintes indicacións:

- Uso obrigatorio de máscara para as persoas usuarias e para o/a condutor/a. A máscara serve a cirúrxica pero no caso de non dispoñer dunha cirúrxica pode usar unha FFP2. Seguir as indicacións do anexo III.
- Sinalizar no exterior a obrigatoriedade do uso da máscara tanto para as persoas usuarias coma para o/a condutor/a. Nos vehículos se dispoñerese dalgunha máscara cirúrxica por se algún/a usuario/a se presentara sen ela.
- Os vehículos disporán dun dispensador con preparación alcohólica, papel ou toallas que se poidan desbotar e papeleira con bolsa de lixo e tapa accionada con pedal.
- Antes e despois da súa utilización, desinfecta aquelas superficies coas que o persoal puidera entrar en contacto, como os asentos, os pomos das portas, o volante, a panca do cambio de marchas, etc...
- Realiza con frecuencia unha limpeza por fóra dos vehículos.
- Antes e despois do seu uso, lava as mans. Sigue as indicacións do anexo I.
- Para as tarefas de limpeza e desinfección, utiliza máscaras FFP2 sen válvula e luvas.
- O condutor velará polo cumprimento das normas.



**TAREFAS MÁIS FRECUENTES NA UNIDADE DE TRANSPORTE E DISTRIBUCIÓN****1. No autobús**

- Para facilitar que se manteña a distancia de seguridade establecer que os/as pasaxeiros/as teñan un asento baleiro contiguo que os/as separe de calquera outro/a pasaxeiro/a. O aforo máximo indícase nun lugar visible dende o exterior do autobús.
- As persoas usuarias accederán ao autobús pola porta traseira e irán ocupando os asentos, preferentemente, dende a parte dianteira cara á traseira. Prohibido o acceso pola porta dianteira, agás que o/a condutor/a estea protexido por un panel ou similar.
- As persoas usuarias irán directamente ao asento sen andar polo autobús nin para saudar nin para falar.
- Os asentos que non se poidan ocupar anularanse con cintas, cadeas, ou ben se indicará a prohibición de utilizalas mediante carteis ou outra sinalización
- Deixar sempre baleira a fila posterior ao asento ocupado polo/a condutor/a.
- O/a condutor/a velará polo cumprimento das normas anteriores.

**2. Vehículos de ata nove prazas incluído o/a condutor/a**










- Poderán desprazarse dúas persoas por cada fila adicional de asentos respecto do/a condutor/a, garantindo, en todo momento, a distancia máxima posible entre os ocupantes.

**LIMPEZA E DESINFECCIÓN DE VEHÍCULOS**

- Só utiliza desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidad. Sigue as indicacións do punto 6 do apartado “principios xerais”.
- Para desinfectar as superficies como volante, pomos das portas, panca do cambio de marchas, podes utilizar os deterxentes habituais pero tamén se pode usar lixivia u outros desinfectantes sempre en condicións de seguridade.
- O tapizado dos asentos pódense limpar con equipos para a aplicación de calor que non xeren correntes de aire ou tamén cos produtos de limpeza habituais.
- Lava sempre as mans antes de poñelas protección e despois de quitálas. Evita igualmente tocar a cara cando os leves postos.
- Unha vez finalizada a limpeza, e despois de quitar a máscara e as luvas, lavar as mans, con auga e xabón. Sigue as indicacións do anexo I.
- As tarefas de limpeza dos vehículos, faranse con máscara FFP2 sen válvula e luvas que se poidan desbotar. No caso de ser de látex, recoméndase o seu uso sobre luva de algodón.
- As máscaras, luvas, panos utilizados para o secado de mans, desbótaos nas papeleiras ou contedores con tapa accionada por pedal.

## ANEXO I

### LAVADO DE MANS

|   |   |
|---|---|
| 1. Molla as mans con auga   | 2. Deposita xabón suficiente na palma da man  |
|    |    |
| 3. Frega as palmas das mans   | 4. Frega a palma dunha man contra o dorso da outra entrelazando os dedos              |
|    |    |
| 5. Frega as palmas das mans entre si cos dedos entrelazados                         | 6. Frega o dorso dos dedos dunha man coa palma da oposta; realizar en ambas as mans   |
|   |   |
| 7. Cun movemente de rotación, frega o polgar atrapándoo coa palma da outra man      | 8. Frega as xemas dos dedos dunha man coa palma da outra con movementos de rotación   |
|  |  |
| 9. Enxauga as mans con auga   | 10. Seca cunha toalla que se poida desbotar   |
|  |  |
| 11. Utiliza a toalla para pechar a billa  | 12. Este proceso debe durar entre 40 e 60 s   |
|  |  |

## ANEXO II

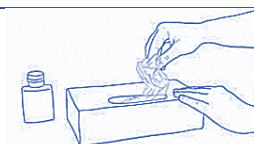
### USO CORRECTO DAS LUVAS

#### PONER AS LUVAS

1. Lava as mans



2. Saca unha luva da caixa



3. Trata de tocar só a superficie da luva correspondente ao pulso



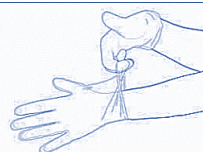
4. Pon a primeira luva



5. Saca a segunda luva tratando de tocar só a superficie correspondente ao pulso



6. Evita tocar a pel do antebrazo coa man con luva, para iso suxeita a superficie externa da luva cos dedos dobrados

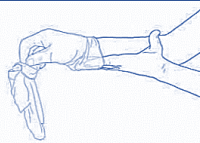


#### QUITAR AS LUVAS

1. Belisca o exterior da primeira luva e retíraa sen tocar a súa parte interior do mesmo; mantena na man con luva



2. Retira a segunda luva introducindo os dedos polo interior e sen tocar a súa parte externa



3. Quita a luva enrolándoa fóra da man e dobrándoa dentro da primeira luva



4. Refuga as luvas usadas



5. Lava as mans



#### ADVERTENCIA



Todo o que toques coas luvas, se estas están contaminadas, vaíse contaminar, polo que non debes tocar a cara coas luvas.

ANEXO III

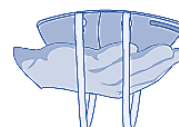
USO CORRECTO DE MÁSCARAS

POÑER A MÁSCARA

1. Lava as mans



2. Toma a máscara pola parte dianteira, deixando que as cintas de suxeición colguen



3. Pona sobre a cara e pasa as gomas pola cabeza; debes colocar unha goma por encima das orellas e a outra por debaixo



4. Axusta os bordos da máscara ao contorno da túa cara



5. Pon as xemas de dous dedos de ambas mans no clip nasal e moldéao adaptándoo ao nariz



6. Cubre a parte frontal da máscara con ambas mans e exhala con forza para comprobar si hai fuga de aire. Se hai fuga volve a axustala



QUITAR A MÁSCARA

1. A máscara é a última protección que debes retirar.



2. Retira a máscara sen tocar a parte dianteira contaminada.



3. Lava as mans.



ADVERTENCIA

