



Protocolo para la aplicación de las pruebas específicas de acceso a pruebas específicas de acceso a CFGS de Artes Plásticas y Diseño 2020 con medidas de seguridad, prevención e higiene frente a COVID-19 en el Principado de Asturias

1. Introducción

La pandemia de COVID-19 ha tenido un gran impacto en toda la sociedad, y especialmente en el ámbito educativo. La celebración de las pruebas específicas de acceso supone un reto de organización y coordinación.

En el escenario actual de transmisión comunitaria sostenida generalizada y, hasta que existan tratamientos idóneos o se desarrollen vacunas efectivas y seguras, las medidas preventivas parecen las únicas formas de control del contagio masivo que se ha ido produciendo.

Dado que el contacto con el virus puede afectar a los participantes que integran este entorno es necesario evaluar el riesgo de exposición en que se pueden encontrar las personas de las comisiones de evaluación, aspirantes y personal no docente en cada una de las tareas diferenciadas que realizan y aplicar las medidas necesarias para reducir o mitigar los riesgos.

Este documento tiene por objeto dar a conocer la información técnica y operativa sobre las medidas de prevención y control de la infección por SARS-CoV-2 durante la realización y aplicación de las pruebas de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades sanitarias en el momento de su redacción.

2. Recomendaciones generales de actuación

1. Minimizar, en la mayor medida de lo posible, las aglomeraciones y los desplazamientos masivos de personas. Posibles medidas para evitarlo podrían ser:

1.1 Ampliar el número disponible de aulas de realización para disminuir aglomeraciones y permitir un aforo reducido.

1.2 Además de espacios para la realización de las pruebas, se debe tener en cuenta los eventuales momentos de descanso entre prueba y prueba.

1.3 Escalonar las entradas y salidas a los lugares de examen, programando diferentes tiempos para ello.

2. Prever las necesidades de personal para vigilancia, control, limpieza y logística para distribución y custodia de los exámenes, así como las de adquisición de los materiales de protección.

3. El “Plan para la transición hacia una nueva normalidad” contempla la posibilidad de realizar pruebas de acceso en aquellas regiones que se encuentren, al menos, en la Fase 2, teniendo en cuenta que cualquier actividad permitida deberá desarrollarse en condiciones de seguridad, autoprotección y guardando la distancia interpersonal de 1 metro y medio. Habrá que revisar periódicamente el estado en el que se encuentra el avance de la enfermedad en nuestra comunidad de cara a las fechas de aplicación de la prueba.

3. Medidas preventivas de control del contagio

El SARS-CoV-2 Se transmite por contacto directo de las mucosas de nariz, boca y ojos con las gotas respiratorias de más de 5 micras que emite una persona al hablar, toser, estornudar... y que puede alcanzar distancias de hasta 1 metro y medio o a través de las manos contaminadas con esas gotas al tocarse dichas mucosas. Las siguientes recomendaciones de prevención y control de la infección se basan en el escenario actual de la epidemia por SARS-CoV-2 y en la última información disponible:



1. Cuando un aspirante inicie síntomas o estos sean detectados por personal del centro, se colocará mascarilla quirúrgica si es que no la llevara y se le llevará a un espacio separado, una sala para uso individual, elegida previamente, que cuente con ventilación adecuada y con una papelería de pedal con bolsa, donde tirar la mascarilla y pañuelos desechables. Se avisará a la familia que debe contactar con su centro de salud o con el teléfono de referencia de la comunidad autónoma, para que se evalúe su caso.
2. Los/as alumnos/as con alguna condición que les hace vulnerables al COVID-19 podrán acudir siempre que estén estables y su condición clínica se lo permita y deberán mantener las medidas de protección según indicación del profesional sanitario de referencia

2. Son fundamentales las principales medidas de prevención de la transmisión:

2.1 **Higiene de manos (anexo2)** de forma frecuente y meticulosa, durante al menos 40 segundos. Es la medida más importante e imprescindible frente a cualquier escenario de exposición para evitar la transmisión por el importante papel de las manos en el contagio. Puede realizarse con agua y jabón, y también con soluciones hidroalcohólicas

2.2 Higiene respiratoria. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura preferentemente con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.

2.3 Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

2.4 Se considera obligatorio el **uso de mascarilla higiénica** o quirúrgica (**anexo3**) en espacios cerrados compartidos con más personas para evitar la diseminación de la infección. En el caso de personas vulnerables se usará la recomendada por su profesional sanitario de referencia. Exenciones: personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla, personas en las que el uso de mascarilla resulta contraindicado por motivos de salud debidamente justificados, causa de fuerza mayor o situación de necesidad. Se publicará un resumen en Educastur que podrá ser enlazado desde la página web del centro.

3. Mantenimiento de la distancia física de 1 metro y medio. Es una medida básica para estar fuera del radio de diseminación de las gotas respiratorias que transmiten la infección.

4. Limpieza y desinfección. La limpieza y desinfección frecuente de los establecimientos y de las superficies en contacto con las personas tiene que ser frecuente.

4. Medidas generales para la gestión, organización y aplicación de la prueba

4.1 Difusión de información a las personas participantes

La comunicación es imprescindible, y más en estos momentos. Se debe transmitir a las personas aspirantes, comisiones de evaluación y resto de personal involucrado tranquilidad y hacerles ver que son espacios seguros. Lógicamente es imprescindible vincular todo ello a las medidas establecidas para que ello sea así y la adhesión a los comportamientos recomendados. Se facilitarán públicamente a través de diferentes medios de difusión la siguiente información:

1. Las medidas clave de prevención antes de la realización de la prueba: higiene de manos, distancia interpersonal de 1 metro y medio, uso correcto de mascarilla cuando se precise, higiene respiratoria y **recomendaciones vigentes sobre la limpieza de ropa y objetos al volver a casa (anexo 4).**



2. Recordar la necesidad de respetar las medidas de prevención indicadas en los medios de transporte, tanto públicos como privados, utilizados para el desplazamiento a los centros de examen, según la legislación vigente.
3. Colocar alertas visuales en la entrada al centro para advertir a los asistentes que no accedan al mismo si tienen síntomas compatibles con COVID-19, se les ha diagnosticado la enfermedad y están en aislamiento o en cuarentena por contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada en los últimos 14 días.
4. En la entrada de los centros educativos, aulas y baños, deben estar disponibles carteles informativos sobre la distancia interpersonal de seguridad, higiene de manos e higiene respiratoria.

4.2 Gestión y organización previa a la prueba

Hay que realizar un análisis de las condiciones estructurales (espacios, equipamientos) así como de los procesos que se desarrollan, para integrar las medidas preventivas en la aplicación de la prueba que debe conocer la comisión de evaluación, las personas aspirantes, las personas de apoyo y cualquier otra persona que intervenga en el proceso.

4.2.1 Gestión de los accesos y medidas a cumplir

En los momentos de entradas y salidas hay que evitar las aglomeraciones y mantener la distancia de seguridad. Las señalizaciones, los sistemas de gestión de las filas y las entradas escalonadas son elementos preventivos. La medida principal es mantener siempre la distancia de 1 metro y medio entre personas, medida basada en minimizar el contacto entre los propios candidatos y entre estos y el personal de la comisión de evaluación.

Se habilitarán mecanismos de control de acceso en la entrada del centro. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto de las indicaciones y recomendaciones pensadas para esta situación. Para controlar el/los acceso/s a la sede y orientar a las personas que entran y salen se proponen las siguientes medidas:

- Posibilidad de contar con personal de apoyo en el interior que controlen que se cumplen las medidas de distanciamiento de 1 metro y medio y la circulación fluida y sin aglomeraciones de las personas participantes.
- Sería recomendable que el alumnado hiciera el desplazamiento hasta el centro a pie y a ser posible, sin acompañantes, para evitar problemas de aparcamiento y aglomeraciones. En el caso de que la persona necesite vehículo para desplazarse (personas discapacitadas) se dispondrá de zonas de aparcamiento próximas. Si los candidatos tienen que venir acompañados, el acompañante no bajará del vehículo y continuará la marcha, regresando una vez haya finalizado el examen. En ningún caso los familiares acompañantes podrán acceder al interior de la sede.
- Facilitar el acceso por varias entradas, si es posible. Tienen que ser controladas y manteniendo las distancias de 1 metro y medio entre personas, evitando los grupos o aglomeraciones.
- Se establecerán medidas para organizar al alumnado que permanezca en el exterior de la sede a la espera de acceder a ella, si ello fuera necesario.
- Establecer la ubicación de las aulas destinadas a personas con necesidades específicas por vulnerabilidad o discapacidad lo más cerca posible de los accesos.
- Preparar cartelería, diagramas o el material necesario para indicar claramente a las personas participantes el recorrido que deben realizar, así como la ubicación de aulas, baños y demás espacios de cada edificio.

- Informar previamente a los candidatos través de los medios habituales que se utilicen ordinariamente (sitio web, redes sociales, correo electrónico) de las medidas organizativas y preventivas para que las conozcan y respeten y sean conocedores de su obligación de cooperar en el cumplimiento de las mismas.
- Todas las personas tanto en el interior como en el exterior del centro, deben guardar rigurosamente la distancia de seguridad.

4.2.2 Aulas de realización

- Controlar el aforo máximo de cada aula que deberá permitir cumplir con las medidas dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad. La reducción del aforo es la medida clave para garantizar en los espacios cerrados el mantenimiento de la distancia interpersonal de 1 metro y medio y dependerá del tamaño de las aulas habilitadas de las diferentes sedes. **Adecúese el número de aulas a emplear y consecuentemente el del personal docente requerido para el control de los exámenes, a fin de garantizar la distancia interpersonal en su interior reduciendo el aforo.**
- Se dispondrá a la entrada de cada aula de dispensadores de soluciones hidroalcohólicas informando al alumnado que antes de entrar deben usarlo al entrar y al salir del aula.
- Las aulas deben de estar bien ventiladas, y en la medida de lo posible las ventanas y las puertas permanecerán abiertas, sobre todo entre prueba y prueba, para que se renueve el aire. (Mínimo 10-15 minutos antes del inicio, en las pausas y al finalizar la jornada).
- Se habilitarán diferentes aulas a ser posible alternas, preferiblemente que no sean contiguas y se facilitará una clara señalización para el acceso al aula y que no se mezclen filas de personas. La distribución de espacios (mesa/pupitres/bancos, etc.) en el aula, en la medida de lo posible, debe de garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad de 1 metro y medio. Pueden disponerse de manera alterna fila sí, fila no, y dejando un espacio entre mesas o retirar mesas y sillas sobrantes fuera de las aulas dejando solo tantas como candidatos.

4.2.3 Disposición de elementos de prevención

- Disponer en los accesos al centro y aulas de dispensadores con preparados de base alcohólica para que puedan hacer higiene de manos, al menos al entrar y salir del centro y las aulas, y siempre que sea preciso.
- Los aseos deben estar bien señalizados, equipados y preparados para las personas participantes en la prueba.
- Los aseos deben disponer de agua, jabón y papel para el secado de manos, así como geles hidroalcohólicos y papelera con tapa y pedal.
- Será obligatorio el uso de mascarilla higiénica para todas las personas que accedan al centro de examen por ser un espacio cerrado, siguiendo las recomendaciones de la autoridad sanitaria vigentes.
- El uso de guantes no es recomendable de forma general.
- Se aconseja no compartir objetos personales, de higiene o aseo como vasos, toallas, cosméticos, etc. Se recomienda que el alumnado lleve todo lo necesario para la realización de la prueba.

4.3 Gestión y aplicación de la prueba



Las personas responsables en el interior y las personas de apoyo en el exterior velarán por el cumplimiento de las medidas de distanciamiento e informarán sobre cómo acceder al alumnado:

- Al centro de examen solo podrán acceder las personas de administración y servicios del centro, examinadores/as, alumnado y acompañantes de personas que puedan requerirlo y que permanecerán en él el tiempo mínimo indispensable..
- Se citará con tiempo suficiente, antes del comienzo de las pruebas en función del número de candidatos que opten a las mismas, para que el acceso se haga de manera tranquila y organizada.
- Las entradas y salidas deben ser ordenadas, escalonadas y con distancia interpersonal de 1 metro y medio. Una posible alternativa es hacer filas con los candidatos por aulas de examen, guardando esa distancia de 1 metro y medio y accediendo ordenados. Para ello las comisiones de evaluación de la prueba y el personal de apoyo tienen que estar previamente informados (reunión informativa telemática y/o por escrito) de los planes de la organización en cuanto a distribución del edificio, entradas, cómo se van a realizar, disposición de las aulas y así facilitar un acceso organizado.
- Una vez dentro del centro, seguir las indicaciones por cartelería en las paredes o en el suelo o del personal de la sede que dirijan al aula de la prueba.
- 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.
- Se debe organizar la entrada a cada aula de manera que las personas que aún no hayan accedido a la misma cuenten con espacio suficiente para poder guardar la distancia interpersonal.
- Presentación de acreditación, mostrar sin llegar a entregar.
- Todas aquellas personas que entren a un aula a realizar una prueba, deberán proceder en su entrada a desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico y utilizar mascarilla higiénica, quirúrgica, o la que precisen en caso de ser personas con condiciones que les hacen vulnerables al COVID-19. Así mismo, irán provistos de pañuelos desechables como medida preventiva ante necesidades producidas por tos o estornudos o por si los necesitasen en cualquier momento.
- La disposición de los puestos de examen permitirá acceder a ellos y realizar las pruebas manteniendo la distancia recomendada.
- No es recomendable compartir objetos personales ni material para la realización de la prueba. Cada persona deberá aportar los útiles necesarios para la realización de la misma.
- Sería aconsejable que los/las aspirantes no se desplacen de un aula a otra, sino que procuren hacerse todos los ejercicios de la jornada en la misma limitando los desplazamientos por el centro.
- La pausa entre pruebas, si fuera el caso, supone la salida de los candidatos fuera del aula, hay que evitar el tránsito innecesario por la sede y aglomeración en los pasillos, la salida debe de hacerse escalonada cumpliendo la distancia interpersonal de 1 metro y medio.
- Durante esta pausa entre pruebas en el exterior el alumnado deberá seguir manteniendo la distancia interpersonal de 1 metro y medio. Finalizada la misma volverá acceder a la misma aula cumpliendo las medidas anteriormente indicadas.



- Evitar salir todas las aulas a la vez. La circulación será ágil y espaciada para no generar corrillos, y no se permitirá quedarse dentro del edificio, ni del recinto, para ello el personal de apoyo deberá de controlar y organizar este momento.
- La organización de la circulación de personas y la distribución de espacios deberá modificarse, cuando sea necesario, con el objetivo de garantizar la posibilidad de mantener las distancias de seguridad interpersonal exigidas en cada momento por el Ministerio de Sanidad.

5. Medidas generales dirigidas a la protección de las personas participantes

5.1 Medidas generales para todas las personas

- Mantener la distancia interpersonal (aproximadamente 1 metro y medio).
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Es conveniente lavarse las manos a la entrada y salida del aula con solución hidroalcohólica. Para ello se dispondrá de dispensadores a la entrada y dentro de cada aula.
- Durante la prueba escrita es inevitable tocar el papel y otros objetos por lo que es conveniente no tocarse la cara y disponer de solución hidroalcohólica a mano.
- El uso de mascarillas es obligatorio en espacios cerrados. Exenciones: personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla, personas en las que el uso de mascarilla resulta contraindicado por motivos de salud debidamente justificados, causa de fuerza mayor o situación de necesidad.
- No se aconseja el uso continuo de guantes, ya que producen una falsa seguridad. Lo recomendable es lavarse las manos con frecuencia.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. A continuación, lavarse las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- En caso de llevar pelo largo, recogerlo convenientemente (coletero, moño, etc.).

5.2 Alumnado

- En caso de alumnado que pertenezca a población vulnerable para COVID-19 deberán seguir las indicaciones de su profesional sanitario de referencia respecto a las medidas de prevención más adecuadas.
- Los candidatos con patologías previas a las pruebas deberán informar de su situación, o aportar un certificado médico en el que conste esa especial sensibilidad el día de las pruebas para que se puedan organizar aulas separadas del resto de los candidatos con el fin de minimizar contactos y por lo tanto riesgos innecesarios. La entrada y salida de la sede deberá organizarse de tal manera que no coincida con el resto de candidatos, siendo los primeros en acceder a la sede y al aula citándoles con antelación e igualmente efectuar la salida también los primeros.
- Se debe prestar especial atención al alumnado con diversidad funcional o necesidades específicas de apoyo educativo, ya que pueden necesitar ciertas adaptaciones como acompañantes de apoyo, aula NEE y medios materiales o ayudas técnicas, que se facilitarán con los criterios de prevención que se establecen en este documento.



- Los acompañantes del alumnado con necesidades especiales deben cumplir las normas de prevención generales, manteniendo la distancia física respecto al resto de personas.
- Se restringirán las salidas y entradas del aula a las imprescindibles y por turnos.
- Se controlará el acceso a los baños garantizando la distancia interpersonal de 1 metro y medio, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
- Cuando un estudiante inicie síntomas o estos sean detectados por personal del centro, se colocará mascarilla quirúrgica si no la lleva en ese momento, se le llevará a un espacio separado, a una sala para uso individual, elegida previamente, que cuente con ventilación adecuada y con una papelera de pedal con bolsa, donde tirar la mascarilla y pañuelos desechables. Se avisará a la familia que debe contactar con su centro de salud o con el teléfono de referencia de la comunidad autónoma, para que se evalúe su caso.
- En el caso de percibir que la persona que inicia síntomas está en una situación de gravedad o tiene dificultad para respirar se avisará al 112.

5.3 Personas que forman parte de las comisiones de evaluación

- El profesorado u otros trabajadores que deban participar en las pruebas, que sean vulnerables para COVID-19 (por ejemplo, personas con hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión, enfermedad hepática crónica severa, obesidad con IMC superior a 40) podrán atender al examen, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo las medidas de protección de forma rigurosa. En caso de duda, consultar con Salud Laboral.
- Si un trabajador empezara a tener síntomas, se retirará a un espacio separado, se colocará una mascarilla quirúrgica y se contactará de inmediato con el teléfono habilitado para ello por la comunidad autónoma o centro de salud correspondiente y, en su caso, con los correspondientes servicios de prevención de riesgos laborales, debiendo abandonar, en todo caso, su puesto de trabajo hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario.
- En el caso de percibir que la persona que inicia síntomas está en una situación de gravedad o tiene dificultad para respirar se avisará al 112.
- El día de realización de las pruebas y en los días posteriores, los miembros de la comisión de evaluación tendrán que tocar papeles o materiales que hayan utilizado las personas participantes, por lo que **en este caso** puede ser recomendable el uso de guantes cuando se vayan a manipular.
- Organización de la entrega y recogida de los exámenes evitando el contacto directo entre los miembros de las comisiones de evaluación y los estudiantes, extremando las precauciones en la entrega y recogida de documentos el día de las pruebas.
- La corrección de los exámenes por parte de la comisión de evaluación implica tener en cuenta unas medidas de protección. En estos momentos al no tener suficiente evidencia relativa al tiempo en que el coronavirus sobrevive en el papel, y para agilizar el procedimiento de devolución, si así se requiere, la medida principal será hacer limpieza de manos frecuentemente con agua y jabón o con solución hidroalcohólica durante la corrección de los exámenes, evitando en todo momento tocarse la cara con las manos.



5.4 Personal no docente

Será informado en todo momento de la organización y procedimiento, cuáles van a ser sus funciones, así como de las medidas preventivas e higiénicas. Se recomienda hacer una reunión previa para que todas estas cuestiones queden claras.

6. Limpieza y desinfección de las superficies y espacios

1. En las tareas de limpieza se prestará 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, utilizando 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 ese producto 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.
2. Las aulas se limpiarán y desinfectarán por la mañana y/o por la tarde dependiendo de si realizan en uno o ambos periodos.
3. Siempre que sea posible, se mantendrán todas las puertas abiertas, a no ser que cuenten con algún mecanismo que permita su apertura sin tocarlas.
4. Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas y puestos de trabajo de los trabajadores, tal y como se especifica en la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.
5. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos, y de las aulas después de cada prueba.
6. Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los baños en función de su uso, como mínimo, tres veces al día.
7. Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable (mascarillas, guantes de látex, etc.). Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.
8. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
9. En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso o la EPI correspondiente según SPRL.

7. Gestión de residuos

1. La gestión de los residuos ordinarios se realizará del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
2. Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente.
3. Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).



Anexo 1. Síntomas compatibles con COVID-19.

¿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



Anexo 2. Higiene de manos.

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

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



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

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



40-60"

Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón

Frótate las palmas de las manos entre sí

Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos

Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados

Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra

Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano

Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación

Enjuágate las manos con agua

Sécate las manos con una toalla de un solo uso



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

Anexo 3. Uso correcto de mascarillas

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 adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?
A la **población general sana**

¿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

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.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Anexo 4. Recomendaciones vigentes sobre la limpieza de ropa y objetos al volver a casa

Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar 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 **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
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



6 mayo 2020

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

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

