

NORMATIVA Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN COLEGIOS MAYORES-RESIDENCIAS DE ESTUDIANTES FRENTE AL COVID- 19

07 de Octubre de 2021



Fundación
Universidad
Carlos III



Normativa y Protocolo de actuación

- Esta normativa y protocolo son de aplicación para cualquier persona que acceda a las instalaciones de los Colegios Mayores-Residencias de Estudiantes de la UC3M (G. Peces-Barba, Fernando de los Ríos y F. Abril-Martorell), ya sea residente, empleado de la Fundación, proveedor, subcontratista o visitante.
- La normativa tiene como objetivo garantizar las máximas condiciones de seguridad para los residentes y trabajadores de las mismas.
- Los planes de actuación incluidos en este Protocolo incluyen todas las medidas de Prevención de Riesgos Laborales asociados al COVID-19.
- El incumplimiento de las normas sanitarias y medidas en relación al Covid-19, será considerado como falta muy grave a los efectos disciplinarios.
- Esta normativa y protocolo de actuación podrán variar en función de las nuevas directrices y normativa que sobre la pandemia emanara de las autoridades regionales y nacionales.

1. Normativa para la vida en la Residencia

LLEGADA de los residentes a la residencia al comienzo del curso

Las normas a seguir serán las siguientes:

- Se avisará previamente del día y hora aproximada de llegada.
- No se permitirán aglomeraciones por lo cual es posible que haya que esperar aunque se intentará agilizar al máximo el proceso de entrada y registro.
- Se recomienda el uso de ascensores únicamente de manera individual y para el traslado de pertenencias (maletas, compras,...).
- Los residentes deberán firmar la aceptación del protocolo de prevención y medidas anti COVID-19 y cualquier normativa específica al respecto.

1. Normativa para la vida en la Residencia (cont.)

Se deberán seguir las siguientes **medidas y recomendaciones GENERALES**:

- Es **obligatorio en todo momento** el uso de mascarilla para todas las personas en todas las zonas comunes del inmueble (pasillos, escaleras, salas comunes, lavandería, comedor -el tiempo que sea posible-,...). En el caso de no poder llevarla por problemas de salud habrá que presentar a la Administración un certificado médico.
- Es **obligatorio** mantener una **distancia de 1,5 m** con otras personas, y de 2 m aquellas personas que, de acuerdo al punto anterior, no llevaran mascarilla.
- Es **obligatorio usar gel hidroalcohólico** de los dispensadores al acceder a **zonas comunes** como salas tv, etc. y del uso de elementos como lavandería, máquinas vending,... En cualquier caso se recomienda llevar a mano gel hidroalcohólico.
- Se **recomienda instalarse en el móvil la aplicación oficial 'radar Covid'** y tenerla activa.

Estas normas podrán variar según las directrices de las autoridades sanitarias regionales, nacionales y la normativa de la propia residencia.

1. Normativa para la vida en la Residencia (cont.)

Deberán seguir las siguientes medidas y recomendaciones (cont.):

- **Habitaciones**

- El aforo máximo será de 6 personas en las habitaciones dobles y de 3 personas en las individuales.
- Se recomienda la ventilación frecuente de habitaciones (al menos 10 min.)
- Se recomienda mantener la distancia de seguridad dentro de las habitaciones y mantener 2 m de distancia entre camas y entre las mesas de estudio.

- **Comedor**

- Se establece un aforo del comedor basado en la distancia de seguridad a cumplir.
- Para evitar superarlo y la formación de aglomeraciones se ha modificado el horario de comidas, y establecido turnos. Cuando no sea posible establecer turnos por incompatibilidad con el calendario académico, se regulará el acceso de forma que en todo momento se cumplan los aforos.
- No se podrán mover las sillas que mantendrán la distancia de seguridad. En lo posible, se recomienda sentarse habitualmente en el mismo sitio.
- Se respetará la señalización que marca la separación en la fila y el recorrido de entrada y de salida.
- Se entregará un pack envuelto individual de cubiertos. Los platos serán emplatados y servidos por el personal de cocina.
- Se establece un tiempo máximo de permanencia en el comedor de 45 min. (comida y cena) y de 30 min. (desayuno).
- Antes y después de cada servicio se procederá a la desinfección del mobiliario por el personal.

1. Normativa para la vida en la Residencia (cont.)

- Otras zonas comunes
 - El **aforo estará limitado** según la distancias de seguridad establecidas por la autoridad sanitaria, y será el que se indique en el acceso a cada una de las salas.
 - **Ascensores:** se recomienda su uso únicamente de manera individual y para el traslado de pertenencias (maletas, compras,...)
 - Ordenadores comunes y fotocopiadora: podrán usarse previa desinfección por parte de los residentes.
 - Se podrán utilizar las pistas deportivas, si bien en caso de no poder mantenerse la distancia de seguridad en la actividad que se realice, será obligatorio el uso de mascarilla.

Se recuerda que antes de acceder a las zonas comunes es **obligatorio el uso de gel hidroalcohólico**

En zonas comunes el acceso podrá requerir **reserva** o establecerse turnos

1. Normativa para la vida en la Residencia (cont.)

- Queda **prohibido el acceso a personas ajenas** a la Residencia, salvo el personal de la comunidad universitaria UC3M.
- Las **visitas quedarán reducidas al máximo** y les será obligatorio el uso de mascarilla así como tomarse la temperatura en la entrada. En caso de ser más de 37°C no se permitirá su acceso.
- Si la visita va a acceder a una habitación doble los residentes que la ocupan habrán de confirmar a la recepción que autorizan dicha visita.
- Las **visitas de residentes no podrán estar en las zonas comunes**.
- Se limitará a 24h el tiempo de custodia en recepción de los paquetes recibidos.
- Para acceder a la residencia cada residente abrirá la puerta principal con su tarjeta.
- Se realizará un control en Recepción previo al acceso a los garajes.

1. Normativa para la vida en la Residencia (cont.)

Para el personal directo, indirecto y proveedores se aplicarán las siguientes normas específicas:

- Se realizará un control de acceso con toma de temperatura a diario tanto a personal de la residencia (Fundación), como al de contratistas y proveedores.
- Se espaciarán los tiempos de acceso y salida del personal.
- El personal no coincidirá físicamente en los vestuarios, ni en los descansos establecidos

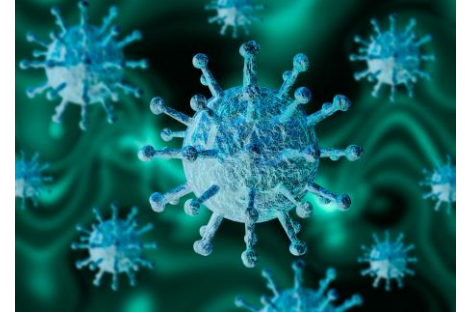
2. Otras medidas de protección

- Las **puertas de salas y diferentes zonas permanecerán abiertas** para evitar el contacto con pomos y manillas.
- Se han instalado:
 - **Mamparas** en recepción para evitar contacto directo.
 - **Dispensadores de desinfectante** hidroalcohólico repartidos por los edificios.
 - **Señales en el suelo y paredes** indicando **distancias y recorridos** a utilizar.
 - **Carteles informativos y recordatorios**
- Se ha evitado, en la medida de lo posible, la existencia de flujos de aire directos.
- Se ha reservado un **cupo de habitaciones** para posible necesidad de aislamiento de residentes de habitaciones dobles.

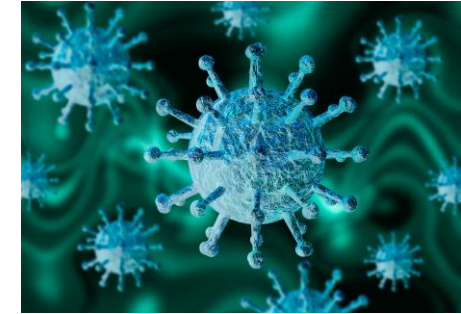
2. Otras medidas de protección (cont.)

- **Se han reforzado todas las medidas de limpieza:**
 - Limpiezas de comedor antes y después de cada turno.
 - Desinfección periódica con productos de base alcohólica especialmente de pomos, barandillas y todos los elementos susceptibles de ser tocados.
 - Limpieza diaria vestuarios personal.
 - Limpiezas frecuentes a lo largo del día en la lavandería, gimnasio y zonas comunes.
 - Limpieza diaria administración y oficinas.
 - Nebulización u ozonización en caso de alguna sospecha o confirmación de COVID-19.
 - La recogida de residuos de residentes confirmados de Covid seguirá protocolos especiales establecidos.

3. COVID-19: Información general y Protocolo de Actuación



3. COVID-19: ¿Qué es la COVID-19?



Enfermedad producida por un virus perteneciente a la familia de los coronavirus que se descubrieron en la década de los 60 y que causan infección en los seres humanos y animales.

Sus diferentes tipos provocan distintas enfermedades de diferente gravedad (desde un **resfriado común** hasta un **síndrome respiratorio agudo grave**).

Las diferentes cepas que van apareciendo presentan diferentes niveles de afectación y de contagiabilidad.



3. COVID-19: ¿Cómo se contagia?

La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias, especialmente con las que se generan con la **tos o el estornudo** de una persona enferma.

Estas secreciones pueden infectar a otra persona al entrar en contacto con su **nariz, ojos o boca**, bien directamente por **vía aérea (parece la transmisión más frecuente)** o al tocar la otra persona **superficies** en las que hubiera restos de esas secreciones si luego esa persona se tocara con las manos nariz, ojos o boca. Es menos probable la transmisión por el aire a distancias mayores de **2 metros** y en espacios abiertos.

El uso de mascarillas, el mantenimiento de las distancias y el cumplimiento de las medidas de limpieza e higiene (limpieza, ventilación,...) están demostrando un razonable nivel de eficacia en la prevención de la enfermedad.

No obstante el virus se ha mostrado muy contagioso, especialmente las nuevas cepas aparecidas, siendo muy frecuente el **contagio a terceros aun cuando el enfermo todavía no presente síntomas**.

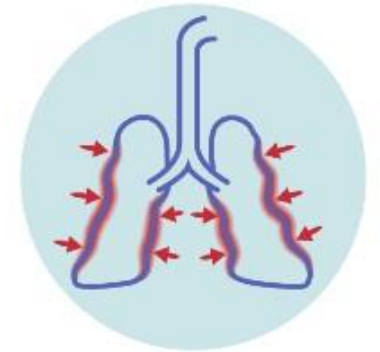
3. COVID-19: Síntomas

Los enfermos de virus Covid19 presentan síntomas que puede variar **desde leves hasta grave e incluso muerte.**

Los síntomas suelen aparecer **después 48 h tras el contagio**, y durante los siguientes diez días.

Los principales síntomas son:

- **Fiebre**
- **Tos seca**
- **Dificultad para respirar**
- **Dolor de cabeza**
- **Pérdida de olfato/gusto**



3. COVID-19: Cómo actuar en caso de emergencia:

Si presentas signos de emergencia de COVID19, busca de inmediato atención médica (Tf. 900 102 112)

Los signos de emergencia incluyen:

- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión/dificultad para estar alerta que no haya tenido antes
- Coloración azulada en los labios o el rostro

3. COVID-19: ¿Cómo actuar si presentas síntomas o descubres que has estado en contacto estrecho¹ con alguien que tiene síntomas o le han confirmado la enfermedad?

En ese caso deberás inmediatamente:

1. Confinarte en tu habitación, sin salir de ella, hasta que te indiquen otra cosa.
2. Contactar con tu médico de atención primaria. Salvo los casos urgentes e indicados en pág. anterior
3. Avisar a la Conserjería de tu Colegio Mayor Residencia.

Las personas vacunadas que presenten sintomatología compatible con COVID serán consideradas 'caso sospechoso'.²

¹ Se considera 'contacto estrecho' a cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros y durante más de 15 minutos de manera acumulada en 24h, desde las 48 horas antes del inicio síntomas del caso confirmado y hasta el momento en el que el caso es aislado.

² https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf



3. COVID-19: ¿Cómo hacer el confinamiento?

En caso de estar en confinamiento deberás:

- **Permanecer en tu habitación en todo momento**
- Mantenerte en **comunicación con Conserjería** para cualquier incidencia o empeoramiento
- **Extremar las medidas de higiene**
- **Asegurarte que todos los residuos que generas (en especial los pañuelos) los introduces en una bolsa que deberás cerrar y luego meter dentro de otra bolsa que se te entregará al efecto.**
- **Colaborar con cafetería en la elección de los menús y recepción de bandejas.**
- **Colaborar con la Conserjería y con las autoridades sanitarias en la realización de los rastreos.**

Además de **cumplir estrictamente el confinamiento**, y **extremar las medidas de higiene** recomendadas, deberás:

- Hidratarte de forma continuada y descansar.
- Tomar duchas para aliviar la fiebre, el dolor de garganta y la tos seca.

Si estás en régimen de alojamiento puedes solicitar el cambio a régimen de pensión completa.

NO EXIT



Thank You

3. COVID-19: Quiénes debe hacer aislamiento y duración del mismo¹

Ante cualquier caso sospechoso se mantendrá el aislamiento a la espera del resultado de la PDIA (Prueba Diagnóstica de Infección Activa) y se iniciará la identificación de sus contactos estrechos. En caso de PDIA negativa, y si no se considera caso probable, el caso se da por descartado y finaliza el aislamiento. Tanto los casos confirmados con PDIA como los casos probables se manejarán de la misma forma.

En los casos confirmados con una PDIA (con **resultado positivo**):

- Con síntomas, el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos tres días desde la resolución de la fiebre y del cuadro clínico con un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas.
- Asintomáticos, el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos 10 días desde la fecha de toma de la muestra para el diagnóstico.

Las personas con pauta de vacunación completa y que sean consideradas contacto estrecho estarán exentas de realizar cuarentena.

Únicamente realizarán cuarentena los contactos con pauta de vacunación completa en las siguientes situaciones:

- Contactos de casos vinculados a brotes producidos por variantes Beta y Gamma (únicamente podrán realizarse cuarentena si se dispone de esta información)
- Personas con inmunodepresión.
- Contactos de aquellos casos en los que se sospeche una transmisión a partir de visones.



Las personas que ya han tenido una infección confirmada por SARS-CoV-2 los 3 meses anteriores estarán exentas de hacer cuarentena.

En caso de residentes procedentes de otros países deberán cumplir cuarentena de acuerdo a la normativa vigente²

¹ https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Estrategia_vigilancia_y_control_e_indicadores.pdf

² <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/ControlIHS.htm>

3. COVID-19: Rastreo de contactos estrechos

- Una vez activado el Protocolo de Actuación de Residencias frente al COVID-19, por cualquiera de los supuestos establecidos, y con el objetivo de minimizar el número de posibles contagios, se procederá a realizar el rastreo de los contactos estrechos del residente.
- Para ello, el residente deberá enviar mediante mail el formulario de rastreo, indicando los **contactos estrechos** (cualquier persona con la que haya estado a una distancia menor de 2 metros y durante más de 15 minutos sin la utilización correcta y continuada de las medidas de seguridad), de los 2 días antes del inicio de síntomas o, en el caso que no haya tenido síntomas, 2 días antes de la fecha de toma de muestra para diagnóstico.
- Además los estudiantes de la UC3M deben poner en conocimiento de la Universidad lo antes posible su situación, para ello, seguirán el procedimiento establecido en la siguiente url: <https://www.uc3m.es/covid19/deteccion-casos> y cumplimentarán el siguiente formulario: <https://aplicaciones.uc3m.es/formulario/notificaCovid>
- El proceso de rastreo se realizará de forma coordinada con los responsables de epidemiología de cada una de las áreas de salud de los Colegios Mayores, así como, con los responsables Covid de la UC3M.



4. Comunicación y cartelería informativa

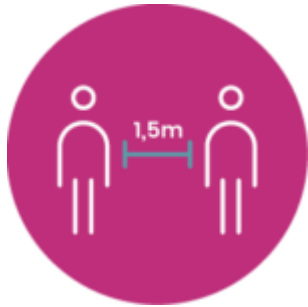
CUMPLIENDO LAS NORMAS Y RECOMENDACIONES DE
SEGURIDAD E HIGIENE ...
...PROTEGES A TODOS Y A TI MISMO

MUCHAS GRACIAS

4. RECOMENDACIONES A LOS RESIDENTES

1. Usa la mascarilla en espacios comunes y mantén siempre la distancia de seguridad.
2. Lávate las manos una y otra vez.
3. Si toses o estornudas hazlo sobre tu brazo. Lávate las manos después.
4. Evita tocarte los ojos, nariz y boca.
5. Ventila con frecuencia la habitación (ventana abierta) al menos durante 10 minutos.
6. Limita el uso de zonas comunes, y respeta el sistema de turnos y reserva.
7. Usa el hidrogel antes del acceso a las zonas comunes y de usar elementos comunes como máquinas vending, lavadoras, ordenador, fotocopiadora, gimnasio,....
8. Extrema la higiene asegurando que los desechables (mascarillas, botellas, pañuelos,..) nunca queden al alcance de los demás.
9. Ayuda a mantener las puertas de tránsito abiertas para evitar la necesidad de tocar pomos y facilitar la ventilación de espacios.
10. Tómate la temperatura de forma periódica.
11. Elige espacios abiertos siempre que sea posible.
12. Cumple estas medidas y recomendaciones también fuera de la residencia.

RECUERDA LAS MEDIDAS OBLIGATORIAS EN TODA LA RESIDENCIA



DISTANCIA DE SEGURIDAD



MASCARILLA



LIMPIEZA DE MANOS



GEL HIDROALCOHOLICO

En caso de presentar síntomas avisar inmediatamente a:

- Conserjería del Colegio Mayor
- Tu centro médico (Centro de Salud Margaritas 916822294)
- En caso de emergencia 900 102 112

RECUERDA LAS MEDIDAS OBLIGATORIAS EN TODA LA RESIDENCIA



DISTANCIA DE SEGURIDAD



MASCARILLA



LIMPIEZA DE MANOS



GEL HIDROALCOHOLICO

En caso de presentar síntomas avisar inmediatamente a:

- Conserjería del Colegio Mayor
- Tu centro médico (Centro de María Jesús Hereza 916804661)
- En caso de emergencia 900 102 112