

## Mesures preventives i de protecció per la COVID-19

Aquesta informació preventiva està dirigida a l'alumnat que duu a terme l'activitat acadèmica a les instal·lacions de la UAB.

En la situació actual d'alerta sanitària és indispensable el compliment de les mesures de prevenció i de seguretat establertes per les autoritats sanitàries.

Les mesures de prevenció i de seguretat es complementen tant amb les normes de tipus general ja existents a la UAB (normes de seguretat al laboratori biològic o normes de seguretat a les sortides fora del campus, entre d'altres) com amb les específiques que hi pugui haver als centres (ex. granges, Sala de Necròpsies, Sala de Dissecció de Medicina, etc.).

L'alumnat ha de tenir present que la tasca de control i mitigació de l'actual crisi sanitària produïda per la COVID-19 és una responsabilitat compartida.

### Què cal que feu per incorporar-vos a la UAB?

- Seguiu aquesta instrucció preventiva.
- Si no podeu seguir el curs per raó de la COVID-19 (ex. perquè formeu part d'un col·lectiu vulnerable\*), i per tal que se us pugui fer una adaptació del seguiment de la docència o l'avaluació, heu de presentar a la **Gestió Acadèmica** del vostre centre una sol·licitud amb la justificació documentada de la impossibilitat de seguir la docència. El deganat o la direcció de l'escola valorarà la sol·licitud i, si la considera adequada, la traslladarà al personal docent responsable de l'assignatura per tal que en faci l'adaptació.

### Recordeu que

- Si presenteu simptomatologia compatible amb la COVID-19, quedeu-vos a casa. Truqueu al 061 o al vostre centre d'atenció primària de referència i seguiu les instruccions. També us heu de quedar a casa si:
  - Esteu en aïllament perquè sou positiu per la COVID-19.
  - Esteu a l'espera del resultat d'una PCR o una altra prova de diagnòstic de la COVID.
  - Conviviu amb una persona diagnosticada de la COVID-19.
  - Us trobeu en període de quarantena domiciliària per haver estat identificat/da com a contacte estret d'alguna persona diagnosticada de la COVID-19.

— \*D'acord amb les autoritats sanitàries els grups de persones vulnerables inclouen les persones que pateixen diabetis, malaltia endocrinològica, cardiovascular —inclosa la hipertensió arterial—, hepàtica crònica, pulmonar crònica, renal crònica o digestiva crònica, trastorn psiquiàtric, immunodeficiència i immunodepressió, càncer (en tractament actiu), embaràs, edat de més de 60 anys i obesitat mòrbida (IMC > 40).

- Si presenteu simptomatologia compatible amb la COVID-19 quan esteu a les instal·lacions de la UAB, demaneu al SLiPI una mascareta quirúrgica si no en disposeu i torneu a casa vostra. Truqueu al 061 o al vostre centre d'atenció primària de referència i seguïu les instruccions.
- Cal comunicar a la **coordinació de la vostra titulació** si us trobeu en aïllament preventiu domiciliari per causa de la COVID-19.

### Quines recomanacions heu de seguir?

- Prioritzeu els desplaçaments en vehicle particular o amb mitjans d'ús individual. Si això no és possible, eviteu l'ús del transport públic en horaris de més aglomeració.
- Al transport públic seguïu les disposicions establertes: poseu-vos mascareta i mantingueu la distància de seguretat amb la resta de persones.
- Limiteu la presència al campus al temps estrictament necessari.
- Eviteu els contactes propers típics de salutació social (ex. donar la mà, petó, abraçada, etc.).
- Cal fer un esforç, en la mesura del possible, per evitar les relacions socials, especialment si són fora del grup estable de companys de classe. Utilitzeu l'espai de la Facultat només per a qüestions acadèmiques.
- Un cop entreu a l'edifici on desenvolueu l'activitat acadèmica, i també abans d'entrar a l'aula o laboratori, renteu-vos les mans amb sabó o gel hidroalcohòlic com a pràctica rutinària.
- Mantingueu sempre la distància de seguretat als espais comuns de l'edifici (passadissos, vestíbuls, portes d'accés, ascensors, etc.) i als espais de treball o estudi.
- En la circulació per l'edifici seguïu els senyals de sentit preferent quan estigui indicat.
- L'entrada i sortida de les aules s'ha de fer sempre de manera ordenada i preservant la distància de seguretat. Eviteu les aglomeracions.
- Ocupeu al llarg del curs el seient que hagueu escollit el primer dia de classe presencial, si no us ha estat designat prèviament. Aquesta mesura facilita, en cas de comunicació d'un cas positiu de COVID-19 a classe, la detecció i seguiment de possibles contactes estrets entre companys.
- Assistiu únicament al grup de classe que tingueu assignat.
- A les biblioteques:
  - Tingueu en compte l'ocupació màxima de cada edifici i espai, així com la circulació interior.
  - A les taules, respecte les indicacions que estableixen els punts de treball habilitats.



- Seguiu les indicacions de seguretat en relació amb l'accés a la col·lecció, l'ús de les sales de treball i el préstec d'equipaments.
- L'aforament de les sales de treball en grup s'ha reduït.
- Els espais per a l'estudi situats als passadissos estan habilitats en un 50 % fins a nova ordre. Ocupeu només els seients indicats per seure perquè s'ha de respectar la distància de seguretat.
- Intenteu no quedar-vos a dinar. Si no és possible, seguiu les [instruccions](#) existents en aquests espais.
- Seguiu les indicacions establertes per a l'ús segur de les màquines d'autoservei i fonts d'aigua.
- Tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús o feu servir la part interior del colze quan tossiu o esternudeu.
- Eviteu tocar-vos els ulls, el nas o la boca amb les mans.
- L'ús de mascareta és obligatori a qualsevol espai interior i exterior universitari, amb independència del manteniment de la distància física interpersonal de seguretat, amb les exempcions generals (\*\*\*) definides per l'autoritat sanitària. Si us trobeu en alguna d'aquestes exempcions cal que notifiqueu la vostra situació a la Gestió Acadèmica del vostre centre.
- L'objectiu principal de la màscara és evitar, si sou portadors presimptomàtics o asimptomàtics, que pugueu transmetre un agent infecciós. Fer-la servir no elimina, en cap cas, la necessitat de mantenir un distanciament físic de seguretat i unes bones pràctiques higièniques.
- Us recomanem portar una mascareta de recanvi en un sobre de paper per si la que porteu es fa malbé.

NOMÉS hi ha una manera correcta de col·locar-se la mascareta:

- La capa més acolorida ha d'anar a l'exterior i la part més clara a l'interior, en contacte amb la boca i el nas.
- Renteu-vos les mans abans de col·locar-vos-la.
- Ha de cobrir sempre la boca, el nas i la barbata.
- No s'ha de tocar durant l'ús.
- Canvieu-la si està humida. No la reutilitzeu.
- Traieu-la per les gomes o per darrere, sense tocar la superfície externa de la mascareta.
- No us toqueu els ulls, el nas o la boca després de treure-us-la si no us heu rentat les mans.
- Si és d'un sol ús, llenceu-la en un contenidor, preferentment tancat.
- Si heu de fer una activitat (menjar, beure, etc.) en què calgui treure's la mascareta temporalment guardeu-la higiènicament dins de l'embolcall original o en un sobre de paper.



(\*\*) Condicions d'exempció (cal disposar del certificat mèdic corresponent):

- Si es pateix dificultats respiratòries que es puguin agreujar per l'ús de la mascareta.
- Si es té una discapacitat o dependència que no permeti treure's la mascareta de manera autònoma.
- Si es tenen alteracions de conducta en les quals, per la seva naturalesa, resulti incompatible fer-la servir.

— Renteu-vos les mans amb aigua i sabó o apliqueu-hi un desinfectant de mans.



— Eviteu compartir dispositius i altres objectes en general, i en menjadors o espais similars no compartiu menjar, estris (coberts, gots, tovallons, mocadors...) o altres objectes sense haver-los netejat degudament.

— Eviteu l'ús compartit de materials i equipaments. Si és inevitable, cal rentar-se les mans abans i després de cada ús. A l'entorn del laboratori, on l'ús de material compartit és habitual (balances, vitrines de gasos, micropipetes, reactius, objectes arqueològics, lents, etc.), s'han de fer servir guants de manera rutinària, ja que es redueix considerablement el risc.

— Mantingueu tots els espais nets i endreçats.

— Dins dels espais per a la docència, el professorat vetlla pel compliment de totes les mesures de seguretat establertes.

— Seguiu les indicacions de seguretat específiques dels cartells informatius distribuïts pels diferents espais de l'edifici.

**Recordeu que la millor manera d'evitar contagis, com passa en d'altres malalties infeccioses, és seguir les recomanacions d'higiene personal, d'higiene respiratòria i de protecció individual.**

Si teniu qualsevol dubte en matèria preventiva adreceu-vos per correu electrònic a l'Àrea de Prevenció i Assistència.

[a.prevencio.assistencia@uab.cat](mailto:a.prevencio.assistencia@uab.cat)

**Aquesta informació està en revisió permanent. 03.02.2021**