

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus

**Si presenta síntomas o ha estado en contacto con algún enfermo:
NO ENTRE. Póngase en contacto con su centro de salud.**

**Mantenga la distancia de seguridad con el resto de personas.
Si no es posible garantizar esa distancia, acceda con mascarilla
o solicite una en conserjería.**

- Lávese a menudo las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.
- Al toser, cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables o con el codo flexionado.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Circule junto a la pared de su derecha y vaya en fila india dejando distancia de seguridad.
- Procure evitar el contacto con objetos y superficies.

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

Tu responsabilidad es la seguridad de todos

Si tu temperatura es superior a 37,5 °C, debes abandonar lo antes posible las instalaciones de la UR y contactar con los siguientes teléfonos:

TELÉFONOS COVID-19 UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

EN CASO DE SÍNTOMAS:	Centro de Salud	941 29 77 29 902 29 77 29
	Consultas Coronavirus	941 29 83 33
INFORMAR CUANTO ANTES: <ul style="list-style-type: none">▪ Síntomas▪ Aislamiento por Covid▪ Cuarentena por contacto estrecho	Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	683 595 318
EN CASO DE SÍNTOMAS GRAVES: FIEBRE ALTA Y/O DIFICULTAD RESPIRATORIA		112 Emergencias 061 Emergencias sanitarias

Si no puedes acudir por tus propios medios a tu domicilio, comunícalo y se te acompañará a la Sala de Espera COVID

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



NO USES EL ASCENSOR

(si no es imprescindible)

- Siempre que puedas, lo mejor es subir y bajar escaleras.
- Solo 1 persona por trayecto.
- Lávate las manos antes y después de realizar el trayecto.
- Evita el contacto con cualquier parte del exterior y del interior.
- Da prioridad a las personas con dificultades de movilidad o que transportan cargas.
- Mantén la distancia de seguridad respecto de la puerta mientras esperas.

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



- **El uso del aseo debe ser individual.**
- **Si está ocupado, esperar a 2 m de la puerta.**
- **Mantener la puerta principal abierta.**

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



- **AFORO MÁXIMO 2 PERSONAS**
- **Si está ocupado, esperar a 2 m de la puerta**
- **Mantener la puerta principal abierta**

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



1

Mójate bien las manos.



2

Deposita jabón suficiente para cubrir toda la superficie de tus manos.



3

Frótate las palmas entre sí.



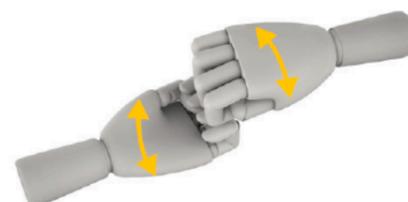
4

Frótate la palma contra el dorso de la mano contraria, entrelazando los dedos.



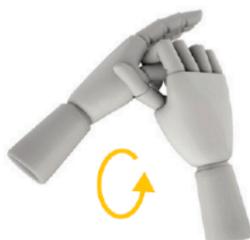
5

Frótate las palmas con los dedos entrelazados.



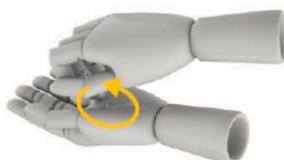
6

Frótate el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



7

Frótate rotando un pulgar, atrapándolo con la mano contraria.



8

Frótate la punta de los dedos contra la palma de la mano contraria.



9

Enjuágate con agua.



10

Sécate con una toalla desechable.



11

Utiliza la toalla para cerrar el grifo.



12

Tus manos ya están limpias y son seguras.

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



**EN ESTE ESPACIO,
RECUERDE:**

- Es necesario el uso de mascarilla.
- Mantenga la distancia de seguridad interpersonal.
- No entre en la oficina hasta no ser llamado.
- Respete las normas e indicaciones.
- Procure evitar el contacto con objetos y superficies.

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



USO DE SALAS DE REUNIONES

- Priorizar las reuniones no presenciales
- Avisar previamente de las presenciales al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
- Mantener siempre la distancia de seguridad interpersonal
- Consultar todas las instrucciones en:
www.unirioja.es/servicios/spri/pdf/retorno_reuniones.pdf

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro



PROHIBIDO FUMAR

EN LOS ACCESOS INMEDIATOS A LOS EDIFICIOS y ACERAS CIRCUNDANTES

Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

(Modificada por la Ley 42/2010, de 30 de diciembre)



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus

ENTRADA

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



NO SALIR

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus

SALIDA

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus



NO ENTRAR

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro

#UniriojaSigueaDistancia

#UniriojaRetornoSeguro

Seamos responsables, evitemos la transmisión del Coronavirus

**SOLO PERSONAL
AUTORIZADO**

Recuerda: mantener la distancia interpersonal, el lavado frecuente de manos, las pautas de higiene respiratoria y no tocarse la cara son los pilares de la prevención.

Más información en: www.unirioja.es/RetornoSeguro