



Circular de 19 de enero de 2024 sobre infecciones respiratorias agudas en el ámbito universitario de la UPV.

La situación epidemiológica actual y el incremento de casos infecciones respiratorias agudas (IRA), tales como gripe, COVID-19 y virus respiratorio sincitial, han tenido una respuesta institucional desde las autoridades sanitarias (Ministerio de Sanidad y Conselleria de Sanidad) en distintos ámbitos.

Las autoridades sanitarias han establecido, entre otras las siguientes medidas preventivas para disminuir, en la mayor medida posible, la transmisión y la incidencia de virus respiratorios:

- a) Obligar el uso de mascarillas en los centros sanitarios.
- b) Recomendar el uso de mascarillas en centros sociosanitarios y farmacias.
- c) Recomendar medidas de prevención en centros educativos no universitarios

En el ámbito universitario no se han establecido medidas específicas. No obstante, tomando como referencia las medidas propuestas por las autoridades sanitarias conviene recordar una serie de **recomendaciones** que ayudan a proteger a personas vulnerables y a protegernos frente a la sintomatología más grave de tales IRA.

Además, la inminente temporada de exámenes hace más necesario formular este recordatorio para que la situación epidemiológica afecte mínimamente a los procesos de evaluación y al rendimiento académico del alumnado.

Tomando como referencia las instrucciones de las autoridades sanitarias te recuerdo lo siguiente:

1. Es **obligatorio** el uso de la mascarilla en el Centro de Salud Juana Portaceli (CSJP), en las siguientes situaciones:
 - a. Personas sintomáticas cuando estén en espacios compartidos.
 - b. Profesionales que atienden casos sintomáticos.
 - c. En la asistencia de urgencias y en la vigilancia de la salud.
 - d. En los lugares donde se concentran pacientes (salas de espera y similares).
2. Es **recomendable** el uso de mascarilla en los recintos laborales (excepto CSJP) y académicos para cualquier miembro de la comunidad universitaria que presente **síntomas** menores de enfermedad respiratoria aguda (tos, estornudos, mucosidad nasal, etc.)
3. Es recomendable la **vacunación** frente a virus respiratorios, tanto gripe como COVID-19. La vacunación estimula tu sistema inmunológico para evitar o minimizar la sintomatología de la enfermedad.
4. Es recomendable la **higiene de manos**, incluyendo el lavado frecuente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas.
5. Es recomendable **evitar tocarse** nariz, ojos, boca y mascarilla.



**ÀREA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES Y SALUD**

6. Es recomendable la **higiene respiratoria**. Toser frente a la flexura interior del codo o contra un pañuelo desechable. En caso de mucosidad abundante utilizar pañuelos desechables.
7. Es recomendable **diluir los posibles aerosoles víricos** que se exhalan al respirar activando durante todo el horario la instalación de ventilación mecánica. En caso de ausencia o avería de la instalación de ventilación mecánica, o que los medidores de CO2 indique valores elevados de CO2 (ventilación insuficiente) puede reforzar la dilución de aerosoles mediante ventilación natural cruzada aperturando puertas y ventanas que induzcan corrientes de aire entre fachadas opuestas.
8. Es muy recomendable mantener **hábitos saludables** para fortalecer el sistema inmunológico y/o no debilitar el aparato respiratorio.
 - a. **Sueño** de 7 a 8 horas.
 - b. **Actividad física moderada**: 150 minutos por semana
 - c. Evitar, o en su defecto minimizar, el consumo de **tabaco** y sus derivados: fumar, tabaco calentado, vapear y similares.
 - d. Evitar, o en su defecto minimizar, el consumo de **drogas**, el **alcohol** y el consumo de **fármacos y medicamentos** sin control médico.
 - e. **Dieta saludable y equilibrada**.
 - f. **Higiene dental**.
 - g. Controlar la **hipertensión arterial**.

umivale Activa, mutua colaboradora con la Seguridad Social nº 3, de la que UPV es mutualista, ha elaborado una serie de **consejos preventivos** frente a la gripe e información para conocer la diferencia entre gripe, Covid-19 y resfriado común. Puedes consultar la información en el siguiente [enlace](#).

Puedes mantenerte informado sobre salud, prevención de riesgos, seguridad, autoprotección y muchos más asuntos en las redes sociales del Área de Prevención de Riesgos Laborales y Salud:

- X (anteriormente conocido como Twitter): [aprlsUPV](#)
- Instagram: [aprlsupv](#)
- Facebook: [Aprls Upv](#)

En la Universitat Politècnica de València, en la fecha y hora de la firma digital.

Eduardo Bolufer Catalá
Director.