



Circular de 19 de gener de 2024 sobre infeccions respiratòries agudes en l'àmbit universitari de la UPV.

La situació epidemiològica actual i l'increment de casos infeccions respiratòries agudes (IRA), com ara grip, COVID-19 i virus respiratori sincitial, han tingut una resposta institucional des de les autoritats sanitàries (Ministeri de Sanitat i Conselleria de Sanitat) en diferents àmbits.

Les autoritats sanitàries han establert, entre altres les següents mesures preventives per a disminuir, en la major mesura possible, la transmissió i la incidència de virus respiratoris:

- a) Obligar l'ús de màscares en els centres sanitaris.
- b) Recomanar l'ús de màscares en centres sociosanitaris i farmàcies.
- c) Recomanar mesures de prevenció en centres educatius no universitaris

En l'àmbit universitari no s'han establert mesures específiques. No obstant això, prenent com a referència les mesures proposades per les autoritats sanitàries convé recordar una sèrie de **recomanacions** que ajuden a protegir persones vulnerables i a protegir-nos enfront de la simptomatologia més greu de tals IRA.

A més, la imminent temporada d'exàmens fa més necessari formular aquest recordatori perquè la situació epidemiològica afecte mínimament els processos d'avaluació i al rendiment acadèmic de l'alumnat.

Prenent com a referència les instruccions de les autoritats sanitàries et recorde el següent:

1. És **obligatori** l'ús de la màscara en el Centre de Salut Juana Portaceli (CSJP), en les següents situacions:
 - a. Persones simptomàtiques quan estiguen en espais compartits.
 - b. Professionals que atenen casos simptomàtics.
 - c. En l'assistència d'urgències i en la vigilància de la salut.
 - d. En els llocs on es concentren pacients (sales d'espera i similars).
2. És **recomanable** l'ús de màscara en els recintes laborals (excepte CSJP) i acadèmics per a qualsevol membre de la comunitat universitària que presente **síntomes** menors de malaltia respiratòria aguda (tos, esternuts, mucositat nasal, etc.)
3. És recomanable la **vacunació** enfront de virus respiratoris, tant grip com COVID-19. La vacunació estimula el teu sistema immunològic per a evitar o minimitzar la simptomatologia de la malaltia.
4. És recomanable la **higiene de mans**, incloent la rentada freqüent amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques.
5. És recomanable **evitar tocar-se** nas, ulls, boca i màscara.



**ÀREA DE PREVENCIÓ DE RISCOS
LABORALS I SALUT**

6. És recomanable la **higiene respiratòria**. Tossir enfront de la flexura interior del colze o contra un mocador d'un sol ús. En cas de mucositat abundant utilitzar mocadors d'un sol ús.
7. És recomanable **diluir els possibles aerosols vírics** que s'exhalen en respirar activant durant tot l'horari la instal·lació de ventilació mecànica. En cas d'absència o avaria de la instal·lació de ventilació mecànica, o que els mesuradors de CO2 indique valors elevats de CO2 (ventilació insuficient) pot reforçar la dilució d'aerosols mitjançant ventilació natural creuada aperturant portes i finestres que induïsquen corrents d'aire entre façanes oposades.
8. És molt recomanable mantenir **hàbits saludables** per a enfortir el sistema immunològic i/o no afeblir l'aparell respiratori.
 - a. **Somni** de 7 a 8 hores.
 - b. **Activitat física moderada**: 150 minuts per setmana
 - c. Evitar, o en defecte d'això minimitzar, el consum de **tabac** i els seus derivats: fumar, tabac calfat, vapejar i similars.
 - d. Evitar, o en defecte d'això minimitzar, el consum de **drogues, l'alcohol** i el consum de **fàrmacs i medicaments** sense control mèdic.
 - e. **Dieta saludable i equilibrada**.
 - f. **Higiene dental**.
 - g. Controlar la **hipertensió arterial**.

umivale Activa, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 3, de la qual UPV és mutualista, ha elaborat una sèrie de **consells preventius** enfront de la grip i informació per a conèixer la diferència entre grip, Covid-19 i refredat comú. Pots consultar la informació en el següent [enllaç](#).

Pots mantenir-te informat sobre salut, prevenció de riscos, seguretat, autoprotecció i molts més assumptes en les xarxes socials de l'Àrea de Prevenció de Riscos Laborals i Salut:

- X (anteriorment conegut com a Twitter): [aprlsUPV](#)
- Instagram: [aprlsupv](#)
- Facebook: [Aprls Upv](#)

A la Universitat Politècnica de València, en la data i hora de la signatura digital.

Eduardo Bolufer Catalá
Director.