

RONCESVALLES

Students Residence

# Guía rápida Covid19



---

**PRINCIPALES SÍNTOMAS:** tos seca, estado febril, dolor de garganta, fatiga. En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

---

**EN CASO DE SÍNTOMAS O CONTACTO CON POSIBLE COVID:**

- Aislarse en la habitación.
  - Avisar sin demora a la residencia: 669 877 821 - 948 252 650
  - Esperar indicaciones.
- 

**NUEVA NORMALIDAD:** Esta situación se mantendrá durante todo el curso académico salvo que las autoridades sanitarias consideren que hay que pasar a otra situación más restrictiva debido a un aumento de la posibilidad de riesgo sanitario.

---

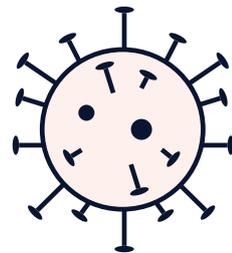
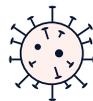
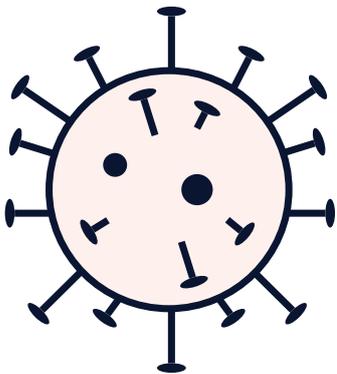
**MEDIDAS GENERALES:**

- Mantener la distancia de 1,5m. (si no es posible: usar mascarilla).
  - Lavado frecuente de manos y uso de gel.
  - Atender carteles, cumplir aforos y seguir medidas de señalización.
- 

**COMITÉ DE CRISIS FORMADO POR:**

Dirección, Administración, Educación y Decana (CMR).

---



## Cuida tu higiene



**No des la mano, ni abrazos, ni besos** no necesarios.  
Tampoco prestes enseres, apuntes, ropas...



**Lávate las manos** antes y después de entrar a los diferentes espacios. Recuérdaselo a tus compañeras.



**Desinfecta las superficies** antes y después de utilizarlas (mesas de estudio, máquinas, electrodomésticos, pomos de puertas...).



**Evita tocarte el rostro** y si tienes que toser o estornudar, hazlo en el pliegue del codo. Tómate la temperatura todos los días.



**Abre las ventanas** y ventila el ambiente. Lava la ropa el día indicado y mantén la habitación limpia y ordenada.

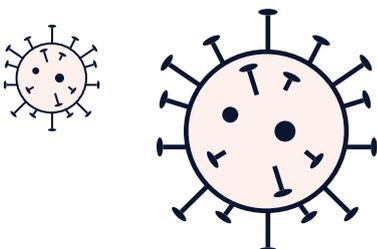
## Limita las reuniones, encuentros grandes y viajes.

No estés en la habitación de las compañeras. Tampoco en pasillos o espacios en los que la distancia de 1,5m no está garantizada. Procura hacer más “vida de colegio”. Todas somos un **grupo estable de convivencia único**.



## Quédate en casa si...

- Te sientes mal o presentas síntomas.
- Está indicado que así sea.

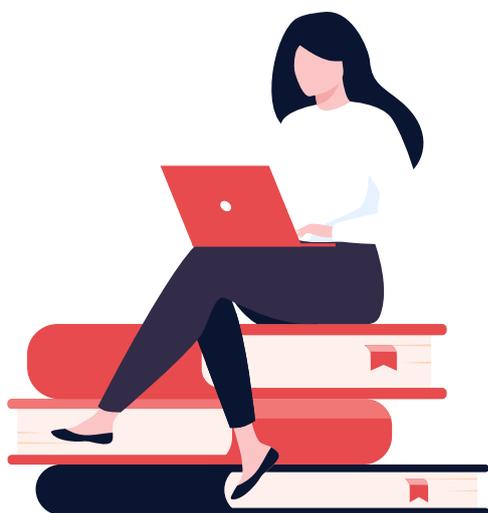


## Cuida tu bienestar emocional y mental.

- Los brotes son estresantes para todos.
- La modalidad de estudio combinado requiere de orden y planificación.
- La restricción de ocio puede jugarte una mala pasada.
- Contacta con Saioa.

## Ascensor, escaleras y pasillos

- ESCALERA: Preferentemente utilizar la escalera (siempre ir por el lado derecho).
- ASCENSOR: Aforo máximo 1 persona (utilizar gel antes y después de usar los botones).
- PASILLOS: Procurar ir por el lado derecho del sentido de la marcha. Mantener la distancia de seguridad si es posible y si no, usar mascarilla, evitando utilizar estos espacios para el diálogo o la conversación distendida.



## Normativa recepción

- Utilizar alcogel antes de entrar al CMR.
- En horario de mayor afluencia, se dejarán las puertas abiertas.
- Si no hubiera mámpara se mantendrá la distancia de seguridad.
- Para firmar o anotar cada una usará su propio bolígrafo.
- No se recibirá paquetería (enviar las cosas a correos de la avd. Sancho el Fuerte).
- Prohibir o limitar al máximo el acceso de personas ajenas al centro, dentro de los horarios indicados y cumpliendo las medidas.
- En ningún caso podrán acceder al centro aquellas personas con síntomas compatibles con COVID – 19, aquellas a las que se les haya diagnosticado la enfermedad y que no hayan finalizado el periodo de aislamiento requerido o las que se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o COVID-19 positivas.

## Box, capilla y salón de actos

- Utilizar alcogel al entrar y salir (obligatorio desinfectar las manos).
- Se ocuparán los asientos señalizados para tal fin (dando preferencia a primeras filas).

## Cocinita-office

- Solicitar la llave para entrar, limpiar tras su uso y cerrar de nuevo.
- Leer y seguir las instrucciones de uso del microondas.
- No está permitido compartir comida, utensilios... al igual que en el comedor.
- Dejar la basura en su sitio.

## Cafetería y vending

- Utilizar alcogel antes de tocar nada.
- Ocupar los puestos preparados para tal fin.
- Solicitar mando y demás materiales en recepción.
- No utilizarlo para dejar mochilas, ropas...



## Comedor

- Utilizar alcogel al entrar y salir (obligatorio desinfectar las manos).
- Respetar las marcas del suelo y las distancias al recoger la comida.
- Atender a las indicaciones del personal del comedor.
- No compartir comida ni bebida (aceiteras, saleros, jarras...).
- Utilizar el turno de comida indicado, según los horarios de cada una.
- Distancias sentadas: 1 m entre comensales – 2 m. entre el respaldo de sillas.
- El servicio “take away” se entregará en bolsas individuales (bocadillo).

## WC común

- Utilizar preferentemente el baño personal de la habitación.
- En caso de urgencia, utilizar el baño señalado según su grupo: colegialas, personal e invitados.
- Lavarse bien las manos y utilizar correctamente las papeleras.

## Sala de música, TV, hippie y gimnasio

- Utilizar alcohol antes y después de entrar a este espacio.
- Usar estos espacios, manteniendo las distancias y cumpliendo los aforos, como espacios de reunión y ocio.
- Procurar reservar los espacios para su uso.
- Portar un toalla individual para hacer uso de las máquinas y el material compartido.
- Desinfectar cada aparato tras su uso.
- Respetar las distancias entre usuarios sin mover las máquinas.

## Lavandería

- Lavar y recoger la ropa los días asignados para cada planta.
- No sacudir la ropa ni dejarla en el suelo.
- Usar el pulpo, las perchas y la cesta de ropa individual.
- Las sábanas y toallas se organizarán por plantas a tal efecto, se despejará el carro para depositar ropa sucia, en el día indicado.

## Biblioteca y sala de estudio

- Utilizar alcohol al entrar y salir (obligatorio desinfectar las manos).
- Se ocuparán los asientos señalizados para tal fin.
- Como regla general, las puertas permanecerán abiertas para evitar el contacto con las manillas o pomos de las puertas.
- En caso de préstamo o consulta de libros, dirigirse a la persona indicada y seguir las indicaciones pertinentes (uso, limpieza y devolución).
- En el caso de pizarras, rotuladores y borradores, desinfectar tras su uso.
- Se evitará portar cosas innecesarias.
- Las compañeras colaborarán en la limpieza de los puestos de estudio, antes de ocuparlos y tras su uso, con un producto de limpieza adecuado y el papel desechable necesario.
- Se recuerda que NO está permitido comer o almacenar cosas.
- No se pueden reservar los sitios. Son lugares de silencio y estudio.



**RONCESVALLES**

Students Residence