

Estamos **Prepara2**

# Guía de salud del estudiante

**Curso 2020/21**

Última actualización:  
**5 de agosto de 2020**

CAMPUS PAMPLONA

We are **Prepared2**  
Student  
Health  
Guide

**Academic Year 2020/21**

**ENGLISH VERSION HERE**



Universidad  
de Navarra

# 01

Antes de viajar a Pamplona

pág 5

---

# 02

Ya en Pamplona, antes de acudir al Campus

pág 8

---

# 03

Ya en el Campus y a lo largo del curso

pág 11

---

# 04

Guía visual

pág 13

---

# Bienvenid2

Comenzamos un nuevo curso y nos hemos preparado para cuidar de tu salud y de la de tu entorno, así como de la de todos los que formamos parte del campus. Para que tú solo tengas que centrarte en aprender y exprimir al máximo la vida universitaria.

**Sólo necesitamos tu colaboración.**

# Introducción

Nuestro plan Prepara2 considera dos pilares para cuidar de la salud:

- Prevención, siguiendo la norma de los tres pasos: higiene de manos, mascarilla obligatoria, distancia.
- Vigilancia activa:
  - Conocer los síntomas y autoevaluar el estado de salud.
  - Colaborar con la monitorización y búsqueda de casos.

En caso de contagio, la rapidez y la eficiencia son las claves para el tratamiento de la enfermedad y la contención del virus. Y la Universidad está preparada para las dos cosas.

## Ahora, prepárate tú

Con esta guía pretendemos que conozcas los pasos que hay que seguir en cada momento, en cualquier escenario. Ponemos a tu alcance toda la información para que te sientas acompañado y sepas cómo actuar. Nosotros nos ocupamos del resto.

# 01.

## Antes de viajar a Pamplona



Vamos a realizar test PCR gratuito a todos los estudiantes y empleados. **Así facilitamos tu entrada segura al Campus.**

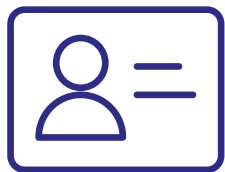
### ¿Cómo y cuándo gestionar la cita?

A mediados de agosto, recibirás un correo electrónico con un formulario para que pidas tu cita y puedas **realizar el test PCR entre el 25 de agosto y el 11 de septiembre**. Tú eliges día y hora. Si llegas en otras fechas, contacta con tu [Coordinadora de Estudios](#).

Las pruebas se realizarán de forma ininterrumpida en la carpa médica que hemos situado en el polideportivo del Campus; de lunes a viernes.

Ya puedes organizar tu viaje; comprar tus billetes y reservar alojamiento.

## ¿Qué documentación necesito aportar para realizar la prueba PCR?



- Tu DNI y/o pasaporte.
- El carné de la Universidad.  
Excepto los alumnos de 1er. curso

## ¿Cuándo sabré el resultado de la prueba?

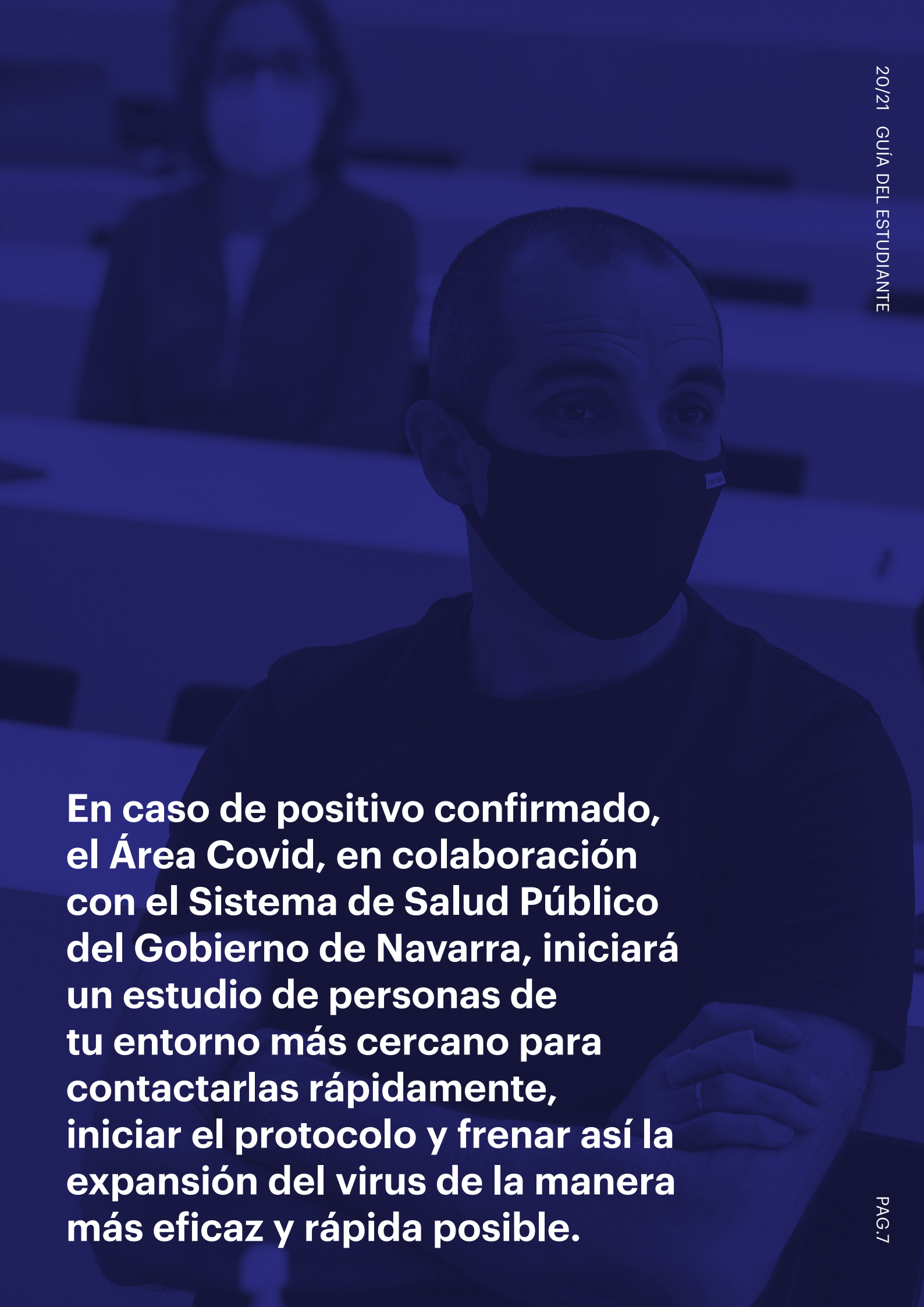
**Si es negativo**, te informaremos personalmente durante las 48 horas posteriores.

**En caso de dar positivo**, el equipo médico te llamará inmediatamente para valorar tu estado y activar contigo el protocolo de salud.

## ¿Qué debo hacer si doy positivo?

Avisa a tu [Escuela o Facultad](#) para que conozcan tu situación y te proporcionen el material que necesitas para seguir las clases de forma remota. Y, sobre todo, sigue las recomendaciones que te dará el equipo médico.





**En caso de positivo confirmado, el Área Covid, en colaboración con el Sistema de Salud Público del Gobierno de Navarra, iniciará un estudio de personas de tu entorno más cercano para contactarlas rápidamente, iniciar el protocolo y frenar así la expansión del virus de la manera más eficaz y rápida posible.**

## 02. Ya en Pamplona, antes de acudir al Campus

Vengas de donde vengas y tengas o no síntomas, podrás seguir el curso con normalidad. Sigue las indicaciones que se detallan en esta guía.

**Determinamos los criterios de acceso al campus en función de tu lugar de procedencia y sintomatología.**



## Lugar de procedencia

Si el lugar donde resides está calificado como **zona de riesgo, desde tu llegada hasta la realización de la prueba PCR deberás permanecer en tu alojamiento, minimizar los contactos con otras personas, llevar mascarilla en todo momento y lavarte las manos con frecuencia.**

Desde mediados de agosto, se publicará en la web de la Universidad una tabla que permita realizar fácilmente búsquedas con el lugar de procedencia y su nivel de riesgo.



## Sintomatología

Diariamente, antes de acudir al campus, vigila síntomas como fiebre ( $>37,5$  °C), tos, dificultad al respirar u otros síntomas como dolores musculares, cefalea, pérdida de gusto y olfato o diarrea, que no sean habituales.

Si tienes alguno de estos síntomas, contacta con la **Oficina Médica Virtual** ([atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es) / +34 679 358 074) y el equipo médico te indicará los pasos a seguir.

**Frente a cualquier escenario, la Universidad ha preparado los sistemas para que puedas seguir las clases de forma remota. Asimismo, los profesores podrán atender tus dudas y hacer el asesoramiento necesario.**

# 03.

## Ya en el Campus y a lo largo del curso

Hemos diseñado un plan para cuidar de ti no solo a tu llegada, sino durante todo el curso. Consiste en cuatro pilares.



### **PCR ALEATORIAS DURANTE EL CURSO**

Realizaremos un muestreo permanente y aleatorio que nos permita facilitar la seguridad en el Campus. Contamos con tu colaboración.



### **INDICACIONES MUY SENCILLAS**

Encontrarás rotulación especial en cada espacio, para que tengas las recomendaciones a golpe de vista. ¡Tan fácil como seguir las señales!



## ATENCIÓN MÉDICA PERMANENTE

Dos vías complementarias de atención médica:

- **Oficina Médica Virtual**, a través del correo electrónico [atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es) y en el número de teléfono +34 679 358 074.
- Presencialmente, en el **Área Covid** en la Clínica Universidad de Navarra.



## INFORMACIÓN CONTINUADA

Vamos a estar a tu lado para que tengas toda la ayuda que necesitas. Por eso:

- La Coordinadora de Estudios de tu Escuela o Facultad lo tiene todo previsto para asesorarte y para que en caso de contagio puedas continuar el curso en remoto.
- En la web encontrarás toda la información de Salud necesaria.
- Además, el equipo de voluntarios de Tantaka velará por tus necesidades en caso de que dieras positivo en el test PCR; ayudándote con la alimentación, compra de medicamentos y cualquier ayuda adicional que necesites.

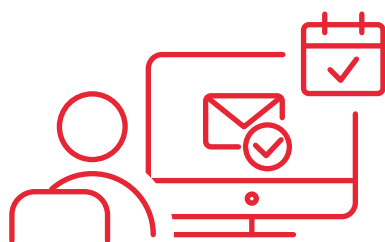
**Puedes contactar con el equipo de voluntarios a través del correo [tantaka@unav.es](mailto:tantaka@unav.es).**

# 04. Guía visual

Conoce paso a paso cómo cuidar de tu salud en el Campus.

## Antes de viajar

**Pide cita** para hacer el test PCR gratuito



A mediados de agosto, recibirás un email para concertar tu cita entre el 25 de agosto y el 11 de septiembre. Si llegas en otras fechas, contacta con la [Coordinadora de Estudios](#).



Si hubieras hecho la **prueba PCR**  
**48 horas antes** de llegar



Negativo



Positivo

**No hace falta que la repitas en la Universidad**, pero deberás pedir cita para pasarte por la carpa y presentar el resultado de la prueba que te hiciste por tu cuenta, junto con tu documentación personal.

**Entendemos que estarás en aislamiento y tratamiento médico.** Si tienes dudas:



Contacta con nuestra Oficina Médica de Atención Virtual en el correo [atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es)



A través del teléfono  
**+34 679 358 074**



Atención presencial en el Área Covid habilitada en la Clínica Universidad de Navarra.

Si has pasado la enfermedad y tienes un **resultado con serología IgG+**, también deberás pedir cita para presentar los resultados en la carpa médica.

## Documentación para realizar el test PCR

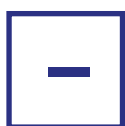


Tu DNI y/o  
pasaporte



El carné de la  
Universidad  
Excepto los alumnos  
de 1er. curso

## Resultado del test PCR en la Universidad



Negativo



Te informaremos personalmente  
durante las 48 horas posteriores.



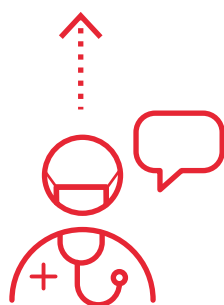
Positivo



**Te llamaremos** inmediatamente para  
activar contigo el protocolo de salud.



**Ponte en contacto con tu Escuela o  
Facultad** para que conozcan tu situación  
y te proporcionen el material necesario  
para seguir las clases de forma remota.



El **equipo médico** te dará indicaciones.



↓

**Si diste positivo en el test PCR,  
tengas o no síntomas**

↓

**Aislamiento** en tu piso o colegio mayor

↓

**Seguimiento del equipo médico**

↓

**Seguimiento de las clases de forma remota hasta que recibas la indicación médica de que ya puedes reincorporarte al campus con normalidad.**  
Contacta con la Coordinadora de Estudios.



**Si los síntomas empeoran**

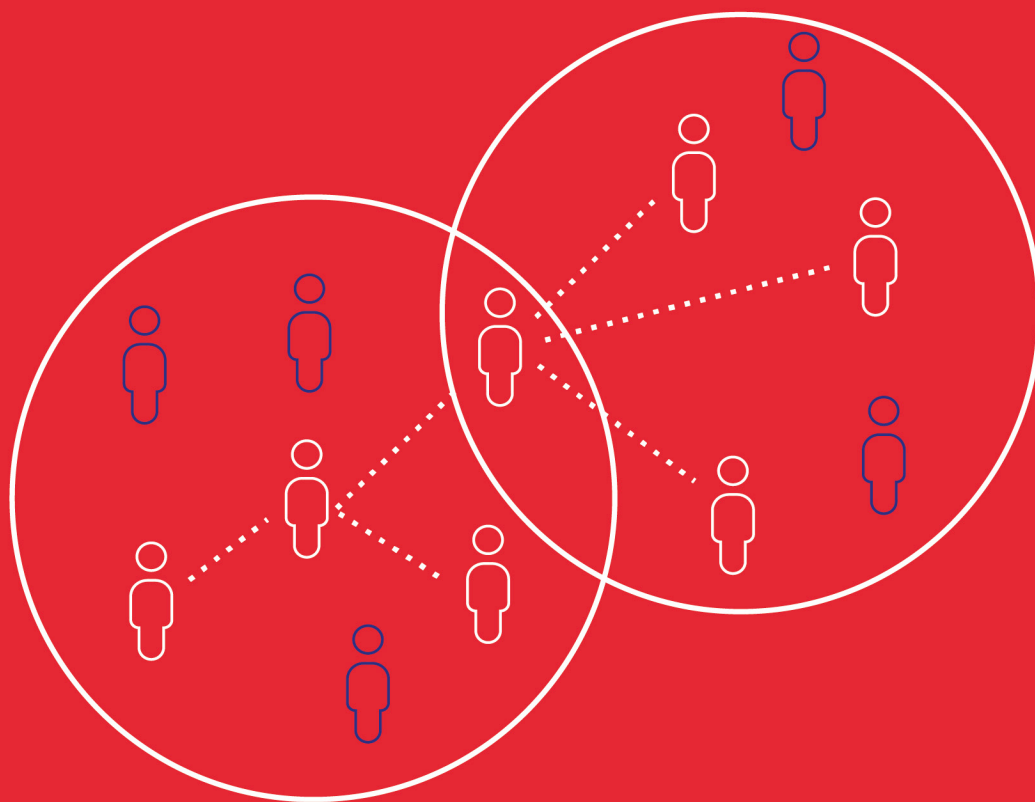
Continuarás tu diagnóstico y tratamiento en el **Servicio Navarro de Salud**, en caso de no tener seguro médico con cobertura en la Clínica. Sin embargo, desde el Área Covid de la Universidad también seguiremos pendientes de tu evolución.

Si lo deseas a título particular o si tienes la póliza Acunsa u otras compañías de seguros médicos con cobertura, podrás ser tratado en la Clínica Universidad de Navarra. Más información y contratación de póliza Acunsa:

 **NACIONALES**

 **INTERNACIONALES**

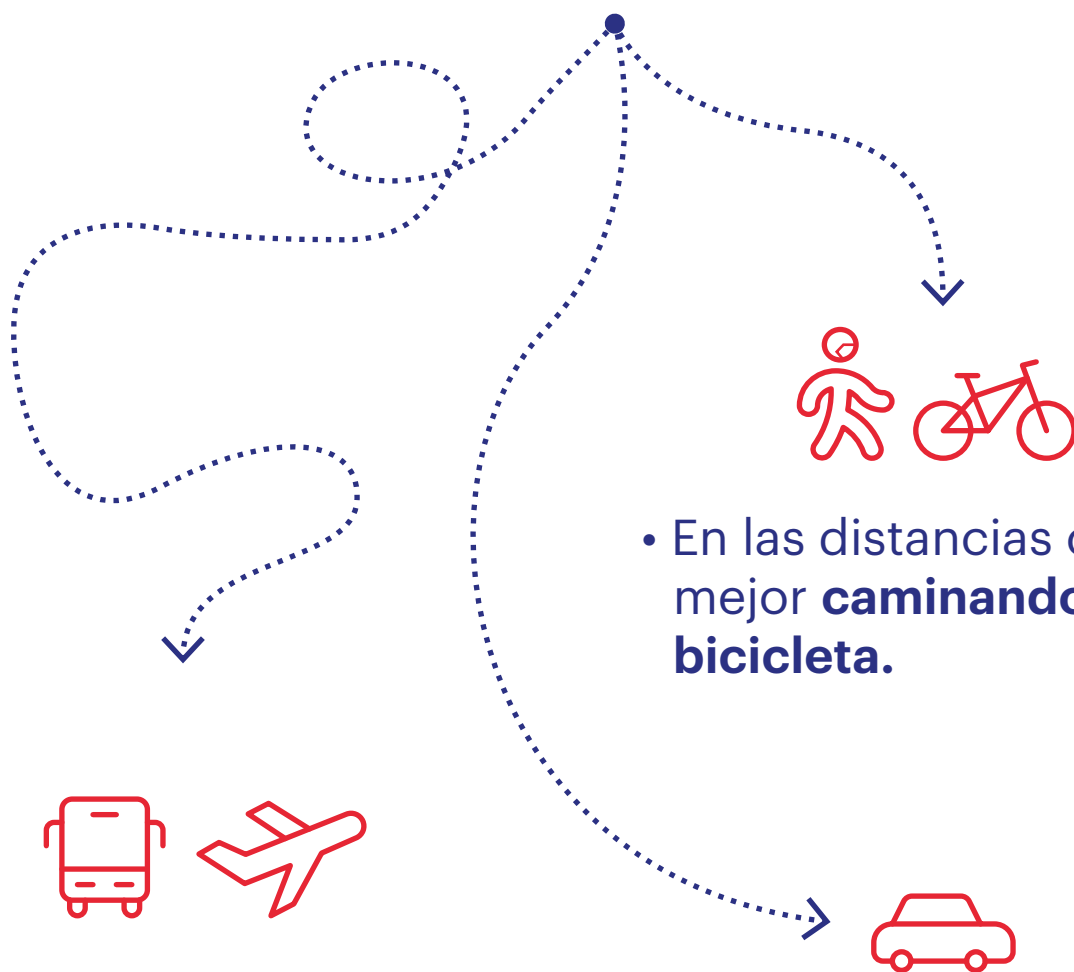
## Rastreo de casos



Frente a cualquier caso **positivo**, el **Área Covid**, en colaboración con el Sistema de Salud Público del Gobierno de Navarra, iniciará un **estudio de personas** con las que el contagiado hubiera estado en contacto, para frenar así la expansión del virus de la manera más eficaz y rápida posible.

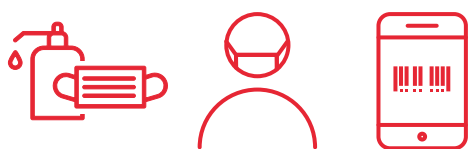


# A la hora de desplazarte

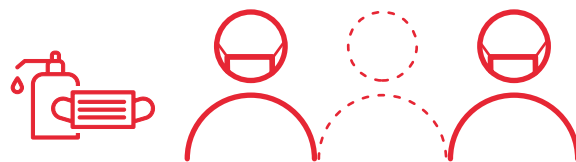


- En las distancias cortas, mejor **caminando o en bicicleta**.

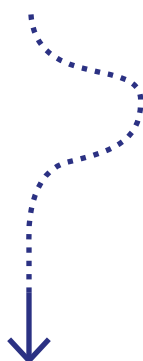
- **Transporte público**, tren o avión: uso obligatorio de mascarilla, gel desinfectante, lávate las manos a menudo, evita tocar superficies y respeta la distancia física.



- Si **compartes coche**: uso obligatorio de mascarilla, gel desinfectante y deja un asiento libre entre un pasajero y otro.



Documentos de viaje en soportes digitales.



# En Pamplona

**Acceso al campus**  
en función de dos criterios:



## Procedencia

Si el lugar donde resides está **calificado como zona de riesgo**, desde tu llegada hasta la realización de la prueba PCR deberás permanecer en tu alojamiento, minimizar los contactos con otras personas y seguir las normas de higiene.

Desde mediados de agosto, se publicará en la web de la Universidad una tabla que permita realizar fácilmente búsquedas con el lugar de procedencia y su nivel de riesgo.

Deberás esperar el resultado de la PCR. Si el resultado es negativo, podrás acceder al campus con normalidad.



## Sintomatología

**Contacta con el Área Covid** si tienes síntomas como fiebre ( $>37,5$  °C), tos o dificultad al respirar u otros síntomas como dolores musculares, cefalea, pérdida de gusto y olfato o diarrea, que no sean habituales.

Si no tienes síntomas, podrás acceder.

# Medidas generales de prevención del Campus



Es **obligatorio** el uso de la mascarilla en clase,  
en espacios cerrados y abiertos.

Mantener la **distancia de seguridad de 1,5 metros**.



Recuerda traer de casa tu **kit de higiene**.  
Si se te olvida, las conserjerías podrán facilitarte,  
durante los primeros días de curso, mascarillas y  
tendrás a tu disposición alcogel.



Si tienes síntomas o procedes de zonas de riesgo



### Procedencia



Si el lugar donde resides está calificado como zona de riesgo, desde tu llegada hasta la realización de la prueba PCR **deberás permanecer en tu alojamiento, minimizar los contactos con otras personas y seguir las normas de higiene.**



### Sintomatología



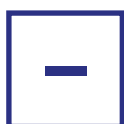
Aislamiento en tu piso o colegio mayor.



Informa de tu situación a la Oficina Virtual de Atención Médica.



Contacta con la [Coordinadora de Estudios.](#)

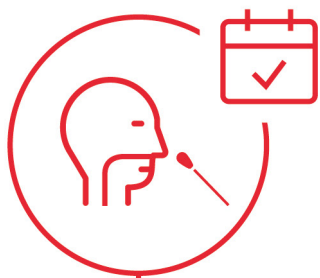


Negativo

Si aportas tu resultado negativo o el resultado de la prueba de la Universidad fuera negativo, **a partir de ese momento podrás reincorporarte a clase presencialmente.**



# En el Campus



**Pruebas PCR aleatorias** durante el curso. Muestreo constante para facilitar la seguridad en el Campus. Contamos con tu colaboración.

## Indicaciones a golpe de vista

Colocamos **rotulación especial** en cada espacio, para que tengas las recomendaciones a golpe de vista. ¡Tan fácil como seguir las señales!

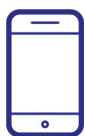


## Atención médica permanente

Oficina Médica Virtual



[atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es)



**+34 679 358 074**

Área Covid en la  
Clínica Universidad  
de Navarra  
(Presencial)







## Información continuada



Indicaciones del equipo [Prepara2](#) de tu Escuela o Facultad para continuar el curso en remoto.



Información actualizada sobre salud en la [web de la Universidad](#).



[Voluntarios de Tantaka](#) velarán por las necesidades de las personas que se contagien.



Para resolver otro tipo de **dudas sobre cómo actuar en el Campus en relación al Covid**, contacta con la coordinadora de estudios de tu Facultad.

# Guía de salud del estudiante

Curso 2020/21

## Oficina Médica Virtual

Para cualquier consulta sobre sintomatología contacta en:  
atencioncovid@unav.es o a través del teléfono +34 679 358 074

## Área Covid en la Clínica Universidad de Navarra

Para exploración presencial. Teléfono: +34 679 358 074  
Entrada Urgencias - Clínica Universidad de Navarra,  
C/Irunlarrea, Pamplona.

## Servicio Navarro de Salud

+34 948 290 290

## Atención de Voluntarios Tantaka

En el email tantaka@unav.es

## Contratación Seguro Acunsa

Para asistencia médica en la Clínica Universidad de Navarra.  
Página web: [www.acunsa.es](http://www.acunsa.es)

Última actualización:  
**5 de agosto de 2020**



Universidad  
de Navarra

# 01

Before travelling to Pamplona

page 28

---

# 02

In Pamplona, before coming to Campus

page 31

---

# 03

On Campus, and throughout the academic year

page 34

---

# 04

Visual guide

page 36

---

# Welcome2

We're starting a new academic year, and we've prepared everything to look after you, your health and your environment, and to care for everyone on our campus. So that you can focus on learning and getting the most out of university life.

**All we need now is your cooperation.**

# Introduction

Our Prepared2 Plan for healthcare is based on two key principles:

- Prevention, as a three-step process: handwashing hygiene, required facemasks, social distancing.
- Active monitoring:
  - Knowing the symptoms and self-assessing one's health status.
  - Cooperating in contact tracking and tracing.

In case of infection, a rapid and effective response is vital to the treatment of the illness and containing the spread of the virus. The University is prepared to provide both speed and efficacy.

## **Now, it's your turn to get prepared**

The goal of this guide is to make sure you know the steps to take at the right time, whatever the situation. We're giving you all this information so that you never feel alone and so that you'll know what to do. We'll take care of everything else.

# 01. Before travelling to Pamplona



We're going to ensure free PCR testing for all students and employees. **This will provide a safe arrival on campus for you.**

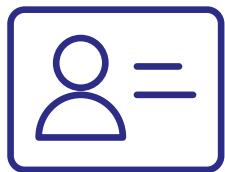
## How and when to make your appointment

In mid-August you'll receive an e-form to fill in to make your appointment for the PCR test. **PCR testing will be carried out between 25 August and 11 September.** You choose the day and time. If you arrive on other dates, contact the [Studies Coordinator](#).

Testing will take place nonstop, from Monday to Friday, in the Temporary Medical Unit set up in the on-campus Sports Center.

You can book your trip now; buy your tickets and reserve your accommodation.

## What documents are required for the PCR test?



- Your national ID card or passport.
- Your university ID card.  
Except for the 1st year students

## When will I get my test result?

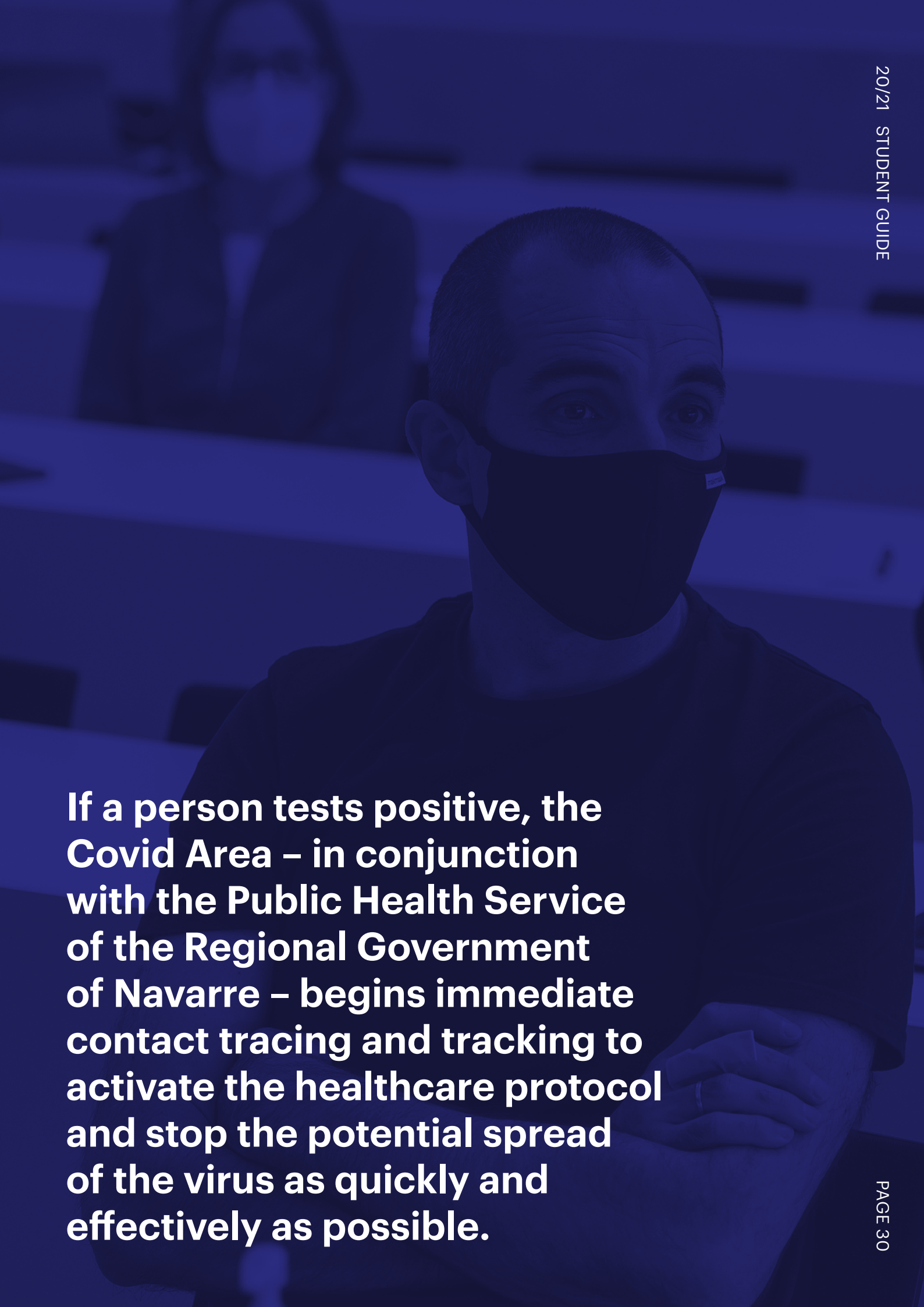
If the result is **negative**, we'll inform you personally within 48 hours of the test.

If the result is **positive**, the Medical team will call you immediately to assess your state and activate the health protocol with you.

## What should I do if I test positive?

Contact your [School](#) to let them know about your situation, so they can provide you with everything you need to continue your studies via remote classes. Above all, follow the healthcare advice the Medical Team gives you.





**If a person tests positive, the Covid Area – in conjunction with the Public Health Service of the Regional Government of Navarre – begins immediate contact tracing and tracking to activate the healthcare protocol and stop the potential spread of the virus as quickly and effectively as possible.**

# 02.

## In Pamplona, before coming to Campus

Wherever you may come from, and whether or not you have symptoms, you can study throughout the academic year as normal. Follow the recommendations set out in this guide.

**Campus access will be determined by two criteria: your place of origin and the presence of symptoms.**

## Place of origin

If your place of origin is in a risk area, **from your arrival until the PCR test, you should stay in your accommodation, minimise contact with other people, wear the face mask and wash your hands frequently.**

From mid-August onwards a searchable list of places of origin and their risk status will be posted on the university website.



## Symptoms

Every day, before coming to campus, check for symptoms such as temperature ( $>37.5^{\circ}\text{C}$ ), cough, difficulty in breathing, muscle aches, headache, loss of taste or smell, diarrhea, or anything out of the ordinary.

If you have any of these symptoms, contact the **Online Medical Service** ([atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es) / +34 679 358 074) and the medical team will tell you what steps to take.

**Whatever situation may arise, the University has put in place systems that will ensure you can take remote classes. Your professors will be available to answer your questions and give you the advice you need.**

# 03. On Campus, and throughout the academic year

We've prepared a plan to care for you not only on arrival but throughout the academic year. There are four parts to the plan:



## **RANDOM PCR TESTING THROUGHOUT THE YEAR**

We will carry out continuous, randomized sampling to provide health and safety on campus. We count on your collaboration.



## **SIMPLE RECOMMENDATIONS**

Recommendations are clearly posted in all university spaces. All you have to do is follow the signs!



## 24-HOUR MEDICAL CARE

Two complementary medical care services:

- **Online Medical Service**, by e-mail [atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es) or by phone +34 679 358 074.
- Face-to-face care in the **Covid Area** at the Clínica Universidad de Navarra.



## UP-TO-DATE INFORMATION

We'll be right with you at all times, to give you all the help you need:

- The Study Coordinator at your School is trained to advise you and to provide you with everything you need to study remotely should you test positive.
- All necessary health-related information will be posted on the [university website](#).
- The team at [Tantaka](#) the University's voluntary work program, are ready to meet your needs if your PCR test result is positive: helping you to get food and buy medication, and with any other support you may require.

Contact the volunteers by e-mail at [tantaka@unav.es](mailto:tantaka@unav.es).

# 04. Visual guide

A step-by-step guide to taking care of your health on Campus.

## Before travelling

**Make appointment** for free PCR test

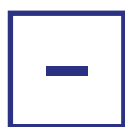


In mid-August you'll receive an email to make an appointment between 25 August and 11 September. If you arrive on other dates, contact the [Studies Coordinator](#).





If you've already taken a **PCR test** within **48 hours** prior to your arrival



Negative



Positive

**No need to take the test again at the University,** but make an appointment to present the test results, along with your personal ID documents, at our Temporary Medical Unit.

**We'll know that you're in self-quarantine and receiving medical treatment.** If you have any questions:



Contact our Online Medical Service by email [atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es)



Or by telephone:  
**+34 679 358 074**



Face-to-face care in the Covid Area at the Clínica Universidad de Navarra.

If you have had the virus and have an **IgG+ serology result,** you should also make an appointment to present this result in the Temporary Medical Unit.

## Documents to take the PCR test

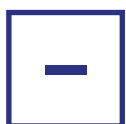


National ID  
and/or  
passport



University  
ID card  
Except 1st  
year students

## University PCR test **result**



Negative



We'll inform you personally within 48 hours of the test.



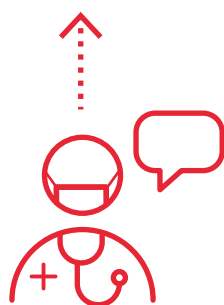
Positive



**Immediate telephone** call to activate healthcare protocol.



**Contact your School** to let them know about your situation, so they can provide you with everything you need to continue your studies via remote classes.



The **medical team** will advise you further.

**If you get a positive PCR test result, whether you have symptoms or not**

**Self-quarantine** at home

**Medical team monitoring**

**Study from home until you receive a medical indication that you can return to campus normally.** Notify the Study Coordinator to provide you with the material and access.



**If symptoms get worse**

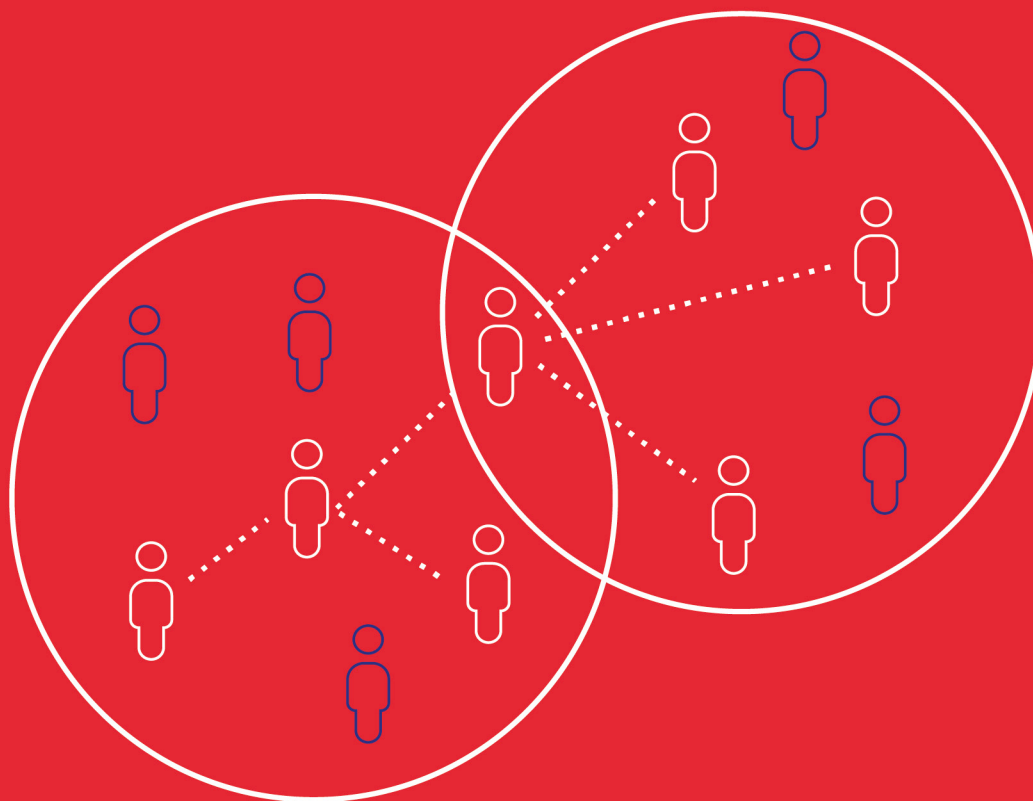
Your diagnosis and treatment will be carried out via the **Navarre Public Health Service** if you do not have health insurance coverage at the Clínica Universidad de Navarra. However, the University's Covid Area will also monitor your situation.

If you you have an Acunsa policy or other medical insurance companies, you can be treated at the Clínica Universidad de Navarra. For more information and to take out an Acunsa policy:

 **NATIONAL**

 **INTERNATIONAL**

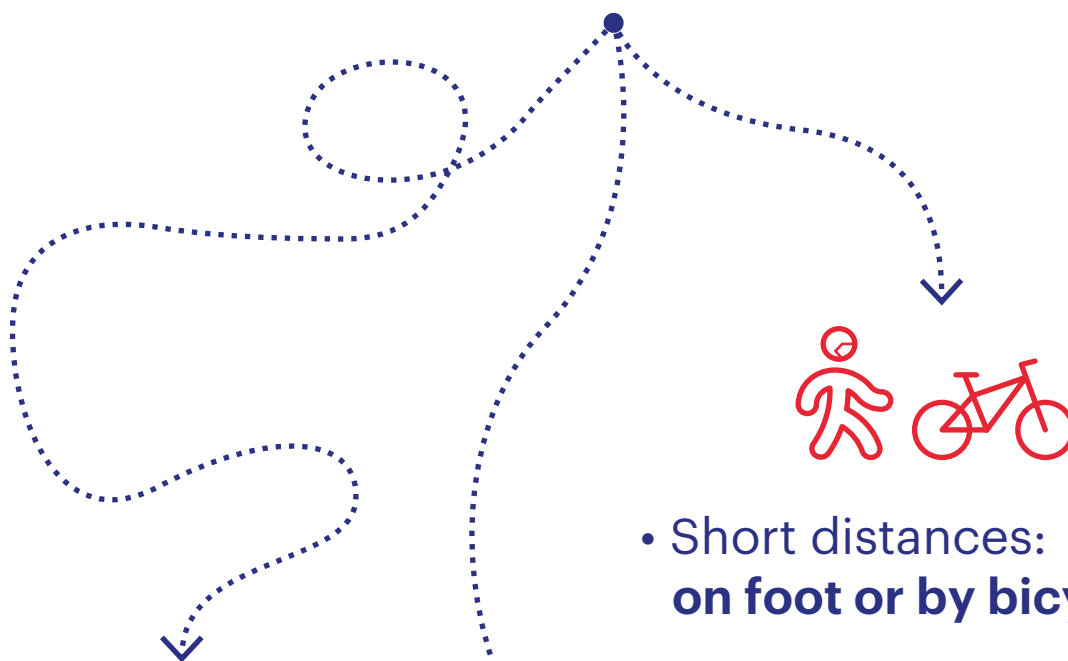
## PCR contact tracing



If a person **tests positive**, the **Covid Area** – in conjunction with the **Public Health Service of the Regional Government of Navarre** – begins immediate contact tracing and tracking to stop the potential spread of the virus as quickly and effectively as possible.



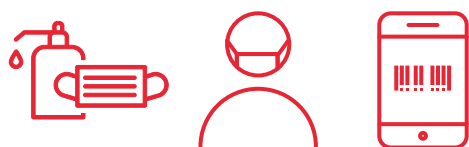
# Travel advice



- Short distances:  
**on foot or by bicycle.**



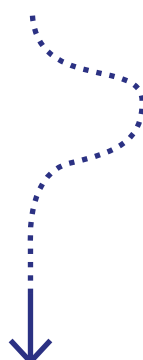
- **Public transport, train or airplane:** required face-mask, use hand sanitizer, wash your hands frequently, avoid touching surfaces and observe social distancing.



Use digital travel documents.



- **If you share a car:** required facemask, use hand sanitizer and leave a seat free between each passenger.



# In Pamplona

**Campus access**  
based on two criteria:



## Place of origin

**If your place of origin is in a risk area**, from your arrival until the PCR test, you should stay in your accommodation, minimise contact with other people, wear the facemask and wash your hands frequently.

From mid-August onwards a searchable list of places of origin and their risk status will be posted on the University website.

⋮

You'll have to wait for the result of the PCR. If the result is negative, you will be able to access the campus normally.

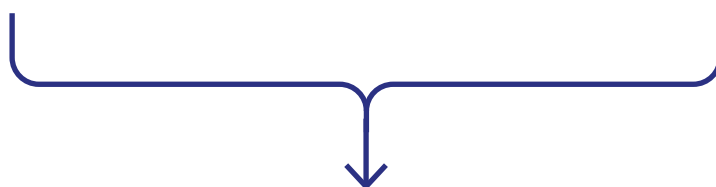


## Symptoms

**Contact the Covid Area if you have symptoms such as temperature (>37.5°C)**, cough, difficulty in breathing, muscle aches, headache, loss of taste or smell, diarrhea, or anything out of the ordinary.

⋮

If you do not have symptoms, you can come on campus.



# General prevention measures on Campus



**Facemasks must be worn** in class,  
in enclosed spaces and in any open spaces.

Maintain the safety distance of 1.5 meters.



Remember to bring your **hygiene kit** with you from home. If you forget it, facemasks and hand sanitizer will be available at Reception in each building for the first few days of the semester.



If you have symptoms or come from a high-risk area



### Place of origin



If your place of origin is in a risk area, from your arrival until the PCR test, **you should stay in your accommodation, minimise contact with other people, wear the face mask and wash your hands frequently.**



### Symptoms



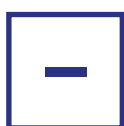
Isolation in your flat or college.



Report your situation to the Virtual Health Care Office.



Contact the [Studies Coordinator](#).

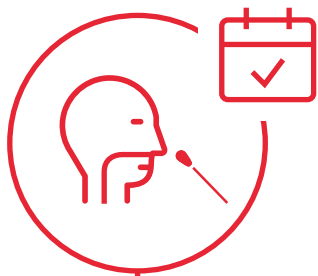


Negative

If your previously taken test result is negative, or the university PCR test comes back negative, you can **attend classes on campus.**



# On Campus



## Random PCR testing

throughout the academic year. Randomized sampling to provide health and safety on campus. We count on your collaboration.

## Clear recommendations

Recommendations are clearly posted in all university spaces. All you have to do is follow the signs!



## Ongoing medical care

Online Medical Service



[atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es)



**+34 679 358 074**

Covid Area in the  
Clínica Universidad de  
Navarra (face-to-face).





## Up-to-date information



The [Prepared2](#) Team at your School will advise you on how to continue studying via remote learning.



Up-to-date health-related information on the [University website](#).



[Tantaka volunteers](#) will work to meet the needs of those infected with the virus.



If you have any **Covid-related concerns regarding on-campus activity**, contact the Study Coordinator at your School.

# Student Health Guide

Academic Year 2020/21

## Online Medical Service

For all queries relating to possible symptoms, contact [atencioncovid@unav.es](mailto:atencioncovid@unav.es) or telephone +34 679 358 074

## Covid Area at the Clínica Universidad de Navarra

Face-to-face treatment. Telephone: +34 679 358 074  
Access via the ER Entrance, Clínica Universidad de Navarra,  
C/Irunlarrea, Pamplona.

## Navarre Public Health Service

+34 948 290290

## Tantaka Volunteers

By email at [tantaka@unav.es](mailto:tantaka@unav.es)

## ACUNSA insurance policy

To cover medical treatment at the  
Clínica Universidad de Navarra: [www.acunsa.es](http://www.acunsa.es)

Last update:  
**August 5, 2020**



Universidad  
de Navarra