



Instituto de Biotecnología
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

“Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 8 de agosto del 2022”

Universidad Nacional Autónoma de México
Instituto de Biotecnología
Protocolo
Lineamientos Generales para las Actividades del IBt en el marco de la Pandemia
COVID-19

I. PRESENTACIÓN

El presente protocolo tiene como propósito la aplicación de los Lineamientos Generales para las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia, aprobados por la Comisión de Seguridad del Consejo Universitario de la Universidad Nacional Autónoma de México, en su sesión extraordinaria del 12 de noviembre de 2021.

Al igual que la Universidad Nacional Autónoma de México, el Instituto de Biotecnología (IBt), retomará sus actividades presenciales cuando la contingencia sanitaria lo permita, las autoridades de salud federales y locales lo autoricen y cuando el comité de expertos universitarios considere que es posible regresar.

Cuando esto así suceda, el retorno será de forma gradual, bajo las instrucciones y medidas determinadas por el titular del IBt, así como lo establecido por la Comisión Local de Seguridad, y por el Comité de Seguimiento COVID-19 de la UNAM, para la aplicación específica de los lineamientos emitidos por las autoridades universitarias.

En consecuencia y, con el fin de lograr un retorno a las actividades presenciales seguro, responsable y confiable, se han tomado en cuenta las particularidades de nuestra entidad académica.

II. OBJETIVO

Establecer las medidas que deberán ser implementadas en el IBt, para la promoción y protección de la salud de su comunidad, encaminadas a la reanudación de actividades presenciales de forma ordenada, paulatina y progresiva, mediante la reducción del riesgo de propagación de la COVID-19 al interior de la entidad académica.

III. PRINCIPIOS E INDICACIONES GENERALES

La aplicación de los Lineamientos Generales y protocolos particulares es de carácter obligatorio y general para toda la comunidad del IBt y se basan en los siguientes principios rectores:

Privilegiar la salud y la vida

Basado en el derecho a la salud de todas las personas, garantizado en el artículo cuarto Constitucional y el derecho a una vida digna, hay que comprender que lo más importante son la salud y la vida de todos, por lo que siempre deberán ponderarse como los elementos prioritarios.

Se busca no sólo que las personas trabajadoras se protejan y cuiden de sí mismas y de sus familias, sino también, mejorar su sentido de seguridad y pertenencia en la sociedad y en sus centros de trabajo, así como en la corresponsabilidad en el cuidado de la salud.

Solidaridad y no discriminación

La solidaridad con personas empleadoras y trabajadoras, sin distinción por su nivel económico, educativo, lugar de origen, orientación sexual, edad, estado de embarazo o discapacidad, será necesaria para alcanzar la reactivación económica de manera integral. Durante los niveles de alerta máximo, alto y medio, se deberá apoyar a las mujeres trabajadoras, toda vez que siguen siendo ellas, las que mayoritariamente se encargan de la supervisión escolar en casa. La reanudación de actividades en los centros de trabajo se deberá dar en un marco de no discriminación y con la estricta aplicación de sus derechos laborales, con independencia de su rama de actividad o sector y condición de vulnerabilidad ante la infección por el SARS-CoV-2.

Economía moral y eficiencia productiva

El regreso a las actividades laborales deberá darse en el marco de una nueva cultura de seguridad y salud en el trabajo, necesario para lograr el bienestar de personas empleadoras y personas trabajadoras y el impulso a la economía. El impacto de las medidas que se implementen deberá ser perdurable, transformando los procesos productivos, promoviendo el desarrollo y la salud de las personas trabajadoras y sus familias, con un consecuente impacto en la productividad de los centros de trabajo.

Responsabilidad compartida

El desarrollo de México y la efectividad de las medidas son una tarea de todos. El proceso de reactivación económica no se entiende sin una participación coordinada de los sectores público, privado y social, en un marco de desarrollo incluyente, priorizando el bienestar social y transitando juntos hacia la Nueva Normalidad.

Es importante tener presente la permanencia del riesgo de infección, la necesidad de mantener una higiene permanente y de procurar realizar, cuando sea posible, trabajo a distancia.

La comunidad del IBt, así como sus visitantes (espectadores, proveedores, contratistas, etc.), que accedan a sus instalaciones deberán atender, en todo momento, las siguientes indicaciones generales:

- Quedarse en casa si presenta síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con la COVID-19.
- Procurar atención médica y de laboratorio para confirmar el diagnóstico y para limitar la aparición de brotes.
- Atender las indicaciones médicas y cumplir todas las medidas de prevención que le sean indicadas.
- Evitar todo contacto físico y mantener una sana distancia (de al menos 1.5 metros) con las demás personas.
- Usar cubrebocas de forma adecuada (sobre nariz y boca), incluso al contar con vacuna. Usar caretas o pantallas, en caso de así ser requerido, recordando que estas no sustituyen al cubrebocas.

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarse las manos con gel (con un contenido de alcohol de al menos 60%).
- No tocarse la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Evitar tocar, en la medida de lo posible, cualquier tipo de superficie, barandales, puertas, muros, botones, etc.
- Cubrirse nariz y boca al toser con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable. Este último deberá tirarlo en los contenedores asignados para tales residuos, después lavarse las manos.
- Promover una adecuada ventilación y una efectiva distribución del aire interior en espacios cerrados.
- Evitar, en la medida de lo posible, el uso de joyería y corbatas.
- No compartir materiales, instrumentos y cualquier objeto de uso individual.
- Evitar, siempre que sea posible, el uso de elevadores. El uso de estos estará reservado preferentemente para la utilización de personas con discapacidad o de edad mayor.

Por otro lado, cabe mencionar que la experiencia acumulada hace innecesarias las siguientes recomendaciones:

- Filtros de ingreso.
- Registro de temperaturas.
- Tapetes sanitarios.
- Sistemas de sanitización ambiental.
- Direcciones de circulación.

IV. ACCIONES PRELIMINARES

El IBt aplicará el presente Protocolo para procurar un retorno seguro a las actividades presenciales, el cual podrá ser modificado de acuerdo con la información que se reciba de las autoridades universitarias.

Es importante que, en la medida de lo posible, la Dirección, Secretarías, Coordinaciones, Unidades, Laboratorios, privilegiarán el trabajo desde casa; asimismo es importante que las actividades académicas se lleven a cabo en línea y no de manera presencial, entre ellas se puede citar, impartición seminarios, asesoría de tesis, actividades relacionadas con la prestación de servicio social, cursos, diplomados, congresos, presentaciones de libro, coloquios, etc.

1. Determinación del aforo, ventilación y condiciones de los espacios cerrados, de estudio o de uso colectivo.

En los espacios comunes o de mayor concentración, se buscará favorecer la ventilación natural, tomando en consideración la Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19

TIPO DE NOMBRAMIENTO	TOTAL DE TRABAJADORES	NÚMERO DE TRABAJADORES EN GRUPO VULNERABLE	AFORO DE TRABAJADORES PARA UN RETORNO SEGURO
Académico	197	65	59
Funcionario	9	2	3
Confianza	21	3	6
Base	117	18	35
Total	344	88	103

En áreas donde deba haber atención de trámites, se deberá propiciar que la atención de éstos sea de forma remota. Para aquellos que sea indispensable su realización en forma presencial, se instalarán barreras físicas de protección y se proveerá a los trabajadores con equipo de protección personal, mismo que consistirá en cubrebocas, careta y guantes.

En el caso de áreas de trabajo donde no sea posible garantizar la sana distancia entre trabajadores, el Secretario Académico y/o el Secretario Administrativo, según sea el caso, con visto bueno previo de la Dirección, podrán autorizar el trabajo a distancia; horarios escalonados; modificación de turnos; horarios flexibles u otros esquemas que eviten concentraciones de personas en los espacios anteriormente señalados. Se procurará, en la medida de lo posible, que exista una distribución equitativa en la aplicación de estos esquemas entre los trabajadores involucrados.

Se colocarán de forma estratégica en distintos puntos de las instalaciones del IBt, dispensadores con gel y con solución desinfectante a base de cloro a libre disposición de la comunidad, así como contenedores debidamente identificados para el desecho de cubrebocas, guantes, caretas y pañuelos.

2. Programa de Capacitación

La Dirección en colaboración con la Secretaría Administrativa y el Responsable Sanitario establecerá un programa de capacitación para toda la comunidad del IBt, haciendo énfasis en el personal directivo, acerca de las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por la COVID-19. Los elementos básicos para este programa serán previstos por el Comité de Seguimiento.

3. Medidas de seguridad sanitaria

Se implementarán las medidas de seguridad sanitaria siguientes:

1. Oxímetro, que se encontrará a disposición de la comunidad del IBt en la Secretaría Administrativa.

2. Dispensadores de alcohol en gel, base de al menos 60% alcohol, en lugares estratégicos dentro de las instalaciones del IBt, así como disponibilidad de cubrebocas para casos necesarios.

Los casos sospechosos que llegarán a presentarse dentro de las instalaciones del IBt, serán atendidos conforme a lo establecido en los siguientes documentos (*Anexo I*):

- ✓ Guíaencasocovid-19_puis

4. Uso adecuado de escaleras y elevadores

- El uso de elevadores se limita a dos personas por trayecto, tomando en cuenta que, dentro de éstos, será obligatorio utilizar cubrebocas y que se deberá conservar espacio entre los ocupantes.
- Para subir o bajar pisos dentro de las instalaciones del IBt se recomienda dar preferencia al uso de las escaleras, circulando siempre por el lado derecho.
- Para el uso de escaleras y de los elevadores, el flujo de personas, así como la distancia entre ellas, se indicará mediante señalización colocada en los lugares visibles y en el piso.

5. Redes de contacto con la comunidad IBt

El IBt cuenta con redes de contacto para mantener informada constantemente a su comunidad.

- ✓ Portal del IBt <http://www.ibt.unam.mx>
- ✓ Redes sociales
- ✓ Correo electrónico institucional

V. ACCIONES ESPECÍFICAS

1. Limpieza apropiada de los espacios.
2. Aseo de sanitarios y lavamanos para que estén siempre en condiciones adecuadas de limpieza, e implementar revisiones frecuentes para asegurarse que cuenten con los insumos necesarios para el lavado de manos: agua potable, jabón y toallas de papel desechable o, en su caso, ventiladores para el secado de manos. Como medida adicional a la limpieza periódica de áreas de trabajo y estudio, se recomendará a los usuarios que limpien de manera frecuente las superficies de trabajo (escritorios, sillones, teclados, etc.) al inicio y término de su utilización.
3. De acuerdo con la Guía para la Limpieza de Espacios Universitarios (*Anexo II*), se establecerán las medidas necesarias para asegurarse que el personal que realiza trabajos de intendencia cumpla con el siguiente procedimiento:
 - a) Utilice guantes y ropa de protección para realizar la limpieza y desinfección (proteja boca y ojos en caso de ser necesario).
 - b) Limpie las superficies que se tocan con más frecuencia con agua y jabón o limpiadores apropiados para cada superficie.

- c) Desinfecte los espacios utilizando germicidas, soluciones de alcohol, al menos a un 60% o solución de cloro a las siguientes concentraciones: cinco cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro por galón de agua; cuatro cucharaditas de blanqueador con cloro por ¼ de galón de agua (se recomienda etiquetar las soluciones de limpieza diluidas).
 - d) Evite mezclar productos químicos.
 - e) Realice la ventilación adecuada de los espacios
 - f) Lave y desinfecte sus manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
4. Se revisarán los sistemas de aire acondicionado para verificar su buen funcionamiento, poniendo énfasis en el estado de sus filtros.
5. Se colocarán e identificarán los contenedores con dispositivo de pedal sin contacto y bolsas exclusivas para el desecho de cubrebocas, guantes o papel utilizado para estornudos.

VI. MONITOREO, CONTROL Y RESPONSABLES

Administración Central

- ✓ Activar, conforme al semáforo de riesgo epidemiológico y a la opinión del Comité de Expertos, las acciones específicas en las entidades y dependencias.
- ✓ Mantener informada a la comunidad universitaria sobre la evolución de la pandemia, utilizando todos los medios a su disposición.
- ✓ Procurar el abasto de los insumos necesarios para que la comunidad universitaria, cuente con las condiciones de trabajo adecuadas.
- ✓ Garantizar el suministro de agua potable, electricidad, servicios de cómputo y telecomunicaciones. Analizar y realizar ajustes, en su caso, de los calendarios de trámites académicos y administrativos.
- ✓ Hacer gestiones ante organismos extrauniversitarios para que se considere los plazos en la realización de trámites.

Comité de Seguimiento

El Comité de seguimiento se integra por:

1. El Secretario General
2. El Secretario Administrativo
3. El Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria
4. El Director General de Personal
5. Los integrantes de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia Coronavirus.
6. El Coordinador del Colegio de Directores.

- ✓ Supervisar el funcionamiento de estos lineamientos y asesorar a la Administración Central.
- ✓ Coordinar la comunicación con las entidades y dependencias universitarias a través de los responsables de sanitarios. Consolidar las bases de datos institucionales a partir de la información provista por las dependencias.
- ✓ Emitir medidas complementarias a estos lineamientos que mejoren su funcionamiento y resuelvan cuestiones no previstas.
- ✓ Fortalecer las medidas para el funcionamiento de los servicios médicos y la atención a casos sospechosos. Propiciar la mejora en el seguimiento epidemiológico de los casos positivos
- ✓ Revisar continuamente los protocolos de actuación.

Titular de la entidad

- ✓ Transmitir a la comunidad del IBt, la información recibida por parte de la Administración Central sobre la evolución de la pandemia, a través de mensajes adecuados, utilizando todos los medios a su disposición y con mensajes específicos para sus distintas comunidades.
- ✓ Nombrar un responsable sanitario, de todas las actividades señaladas en los protocolos de acción y comunicarlo al Comité de Seguimiento.
- ✓ Supervisar que en sus instalaciones se cumplan las condiciones y procedimientos señalados en el presente protocolo (que son de observancia general y obligatoria), así como que exista una adecuada coordinación de acciones y flujo de información para atender cualquier eventualidad.
- ✓ Proporcionar indicaciones al personal académico y a la comunidad en general que visita al IBt, para organizar la asistencia alternada a los espacios donde se llevan a cabo actividades académicas
- ✓ Por conducto de la Coordinación General de Docencia se establecerán roles para la asistencia alternada del estudiantado en caso de realizar actividades presenciales, pudiendo establecer y alternar semanas presenciales y semanas virtuales, privilegiando en todo momento las actividades virtuales.
- ✓ Informar al Comité de Seguimiento de cualquier incidencia que pudiera presentarse al interior del IBt, relacionada con el adecuado cumplimiento de estos lineamientos o la emergencia sanitaria.
- ✓ Promover los principios rectores de estos lineamientos, con especial énfasis en la “No Discriminación” para las personas que hayan tenido la COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que la tenga o haya tenido.

Secretaria Administrativa

- ✓ Determinar los aforos y condiciones de operación de los espacios a su cargo.
- ✓ Procurar la limpieza continua y permanente en los lugares de trabajo, espacios de estudio y áreas comunes del IBt.
- ✓ Contar con insumos suficientes y adecuados, para garantizar la limpieza y mantenimiento permanente de las áreas de trabajo, tales como hipoclorito de sodio, jabón, toallas de papel desechable, papel higiénico, depósitos suficientes de productos desechables, solución gel a base de alcohol de al menos 60%, etc., así como la disponibilidad permanente de agua potable.
- ✓ Proveer productos sanitarios y de equipo de protección personal, conforme a lo establecido por el dictamen de la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo a las personas trabajadoras. En el caso de los Auxiliares de Intendencia, se les dotará además de los productos de limpieza y equipo de protección personal adecuado a sus funciones, conforme lo establecido por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- ✓ Identificar, con la ayuda de los funcionarios de cada área, al personal a su cargo para identificar al personal en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.
- ✓ Otorgar a las personas trabajadoras en situación de vulnerabilidad, las facilidades para acudir a consulta con su médico familiar, para evaluar su control y fortalecer las medidas higiénico-dietéticas, estilos de vida y farmacológicas.
- ✓ Autorizar, de ser posible, el ingreso de trabajadores en horarios escalonados para evitar los horarios pico en el transporte público.
- ✓ Establecer horarios escalonados para los trabajadores en área de alimentos, comedores o vestidores para reducir el riesgo de exposición.

Responsable Sanitario

- ✓ Constatar la correcta implementación de todas las medidas señaladas en estos lineamientos.
- ✓ Verificar el correcto funcionamiento de los programas de limpieza.
- ✓ Mantenerse informado de las indicaciones de las autoridades locales y federales y de las comunicaciones del comité.
- ✓ Mantener actualizada la Bitácora del Responsable Sanitario que incluye:
 - Las personas de la entidad o dependencia que pertenezcan a la población en probable situación de vulnerabilidad, de acuerdo con los criterios de vulnerabilidad que emita el Comité de Expertos.
 - El seguimiento cronológico del estado de aquellas personas de su comunidad sospechosas o confirmadas por la COVID19, atendiendo la normatividad en el uso de datos personales.
 - Las personas de la entidad que no hayan sido vacunadas contra COVID-19 y las razones médicas para ello.

- ✓ Conocer la guía para personas con sospecha de infección COVID-19 para los casos en que una persona de la comunidad manifieste síntomas de esta enfermedad.
- ✓ Se ha determinado que de acuerdo con el número de integrantes y espacios físicos del IBt, el responsable sanitario contará con el apoyo de dos asistentes.

Para el caso del IBt, el responsable sanitario designado por su titular es:

Dr. Héctor Rosales Zarco, Coordinador de Análisis Normativo.

E-mail: hector.rosales@ibt.unam.mx

Extensión: 38147

Trabajadores universitarios

- ✓ Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal de acuerdo con la ubicación de la entidad académica.
- ✓ No acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con la COVID- 19, para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.
- ✓ Reportar a su entidad académica:
 - Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo a los criterios de vulnerabilidad emitidos por el Comité de Expertos.
 - Si sospecha o tiene confirmación de la COVID 19, para lo cual, no tendrá que acudir al IBt, solo será necesario que un familiar o el propio trabajador realice el reporte al Departamento de personal, a la dirección electrónica personal@ibt.unam.mx y al Responsable Sanitario.
 - Indicar al Responsable Sanitario si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- ✓ Atender las indicaciones específicas para su área de trabajo, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas y al espaciamiento seguro.
- ✓ Usar adecuadamente el Equipo de Protección Personal, atendiendo a su categoría y a lo establecido por la Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- ✓ Utilizar la ropa de trabajo de acuerdo con la categoría y funciones, de conformidad a lo previamente aprobado por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- ✓ Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina, equipo de protección personal y papelería.
- ✓ Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como trabajador.

Estudiantes

- ✓ Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal y de las comunicaciones de la UNAM y del IBt, así como las del estado de Morelos.
- ✓ Asistir a las instalaciones del IBt de acuerdo con las indicaciones de las autoridades respecto a la forma y dinámicas que permitan respetar el aforo seguro.
- ✓ No acudir a actividades académicas o reuniones sociales con síntomas compatibles con la COVID- 19, para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.
- ✓ Reportar a su entidad académica si forma parte de un grupo de población en situación de vulnerabilidad.
- ✓ Reportar a su entidad académica:
 - Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo a los criterios de vulnerabilidad emitidos por el Comité de Expertos.
 - Si sospecha o tiene confirmación de la COVID 19. En estos casos, el estudiante no deberá acudir al IBt, solo será necesario que de forma remota o por medio de un allegado realice el reporte tanto al Responsable Sanitario, a la Jefatura del laboratorio en el cual realice sus actividades y la Jefatura de Docencia del IBt.
 - Indicar al Responsable Sanitario si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- ✓ Atender las indicaciones específicas para el espacio universitario en que desarrollo sus actividades, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas y al espaciamiento seguro.
- ✓ Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina, equipo de protección personal y papelería.
- ✓ Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como estudiante.

Visitantes

- ✓ Atender las indicaciones específicas, en especial las relativas a mantener una sana distancia (de al menos 1.5 metros), con las demás personas, uso de cubrebocas de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), y lavado de manos frecuente con agua y jabón, o bien su limpieza con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%).

Todas las personas en las instalaciones del IBt

- ✓ Atender las indicaciones básicas establecidas en los Lineamientos y las establecidas por el personal a cargo de la ejecución del presente Protocolo.
- ✓ Usar cubrebocas de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), mantener una sana distancia (de al menos 1.5 metros), con las demás personas y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarlas con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%).

VII. ¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE ENFERMEDAD COVID-19?

1. En las condiciones actuales, es muy probable que tengas la enfermedad COVID-19 si presentas tres o más los siguientes signos o síntomas: fiebre, tos, debilidad general/fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, congestión nasal, falta de aire o dificultad para respirar, voz ronca, falta de apetito/náuseas/vómitos, diarrea o estado mental alterado, debes suponer que has contraído la enfermedad y por tanto deberás aislarte en un cuarto separado de los demás* y vigilar tu evolución clínica. Pasados 7 días de la aparición de los síntomas, puedes realizarte una prueba rápida de antígenos: si es negativa, podrás reincorporarte a tus actividades, siempre y cuando tu condición física sea favorable; si la prueba es positiva, deberás esperar otros 5 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el séptimo día de aislamiento y, si tu estado de salud es favorable, podrás reincorporarte a tus actividades con estricto cumplimiento de las precauciones generales (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar espacios ventilados).
2. Si te confirmaron el diagnóstico de infección COVID-19 con alguna prueba positiva realizada en casa o en laboratorio, no debes presentarte a clases o laborar para evitar la transmisión de la enfermedad a otras personas. Deberás permanecer aislado durante 7 días contados a partir del primer día de síntomas o de la fecha de la prueba positiva, en un cuarto separado de los demás*. Si no presentaras síntomas después de este periodo de 7 días, podrás reincorporarte a tus actividades. En estos casos no es necesario hacer pruebas adicionales para reincorporarse a las actividades.
3. Desde el primer día de aparición de síntomas, le debes comunicar a las personas con las que estuviste en contacto los últimos 3 días que es probable que estés cursando COVID-19. Ellas deben vigilar la posible aparición de síntomas y avisar a sus contactos cercanos. Las personas asintomáticas no deben

* Si esto no es posible, entonces coloca un separador físico (ejemplo: cortina de baño, separador de habitación, cartón de gran tamaño, edredón o colcha grande) para aislar tu cama

hacerse pruebas de ningún tipo antes del tercer día posterior al contacto con alguien positivo a COVID.

4. Dentro de tu casa debes mantener la sana distancia con las personas con las que cohabitas (mínimo 2 brazos extendidos) y mantener una adecuada ventilación con puertas y ventanas abiertas durante el día (de ser posible, colocar un ventilador apuntando hacia alguna de las ventanas). Es recomendable que solo una persona se encargue de tu cuidado, la cual debe estar sana, idealmente vacunada, y mantener poco contacto con los demás habitantes de tu hogar o del exterior.
5. Si estás enfermo, tú y la persona cuidadora deben usar cubrebocas, mantener la etiqueta respiratoria, lavarse las manos con frecuencia, limpiar las superficies y objetos de uso frecuente (apagadores, jaladeras de cajones, bordes de sillas y mesas, manijas, controles remotos y aparatos), con los limpiadores convencionales que utilicen en casa, no compartir platos, vasos ni objetos de aseo personal. Los trastes de la comida y la ropa deben lavarse de forma habitual.
6. Para fines de vigilancia epidemiológica, es necesario que reportes tu caso mediante un mensaje de texto vía celular al 51515, donde te darán recomendaciones dependiendo de la situación. También puedes acudir a la unidad médica que te corresponde, para recibir atención.
7. Si padeces alguna otra enfermedad, no debes suspender tus medicamentos habituales. Con la enfermedad COVID-19 no es conveniente automedicarse. No se deben usar medicamentos que no tienen utilidad contra la enfermedad leve (antigripales, azitromicina, ivermectina, antibióticos, dexametasona, anticoagulantes). Cualquier otro medicamento debe utilizarse bajo supervisión médica.
8. Para protección de la Comunidad Universitaria, deberás informar tu estado de salud al Responsable Sanitario de tu entidad o dependencia vía electrónica o telefónica, para que, de manera confidencial registre la información y dé seguimiento.
9. El Responsable Sanitario te enviará las recomendaciones para los cuidados en casa (material proporcionado por el PUIS, UNAM**).

DATOS DE ALARMA PARA ACUDIR A SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA

En caso de presentar fatiga, falta de aire y/o dificultad para respirar, dolor torácico o presión en el pecho, confusión, incapacidad para hablar o moverte, coloración azulada en los labios o los dedos de pies o manos, deberán llamar al 911 o llevarte inmediatamente a recibir atención médica:

- Alumnas y alumnos: Unidades médicas IMSS
- Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE

**Información del PUIS en: "10 pasos para el cuidado de personas enfermas en el hogar", <https://drive.google.com/file/d/12d6DatW70jzF8B3NpFKM0di5vsV01N9Q/view> "Recomendaciones para el hogar con familiares enfermos". <https://drive.google.com/file/d/132tt72yAVJNeeqgmocYPJNRv4pHTzGVQ/view>

En caso de dudas llamar a:

- LOCATEL 55 5658-1111 –

Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria 800 0044 800

VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Lineamientos para el regreso a las actividades universitarias en el marco de la pandemia de COVID-19.
2. Guía para personas con sospecha de infección COVID-19
3. Guía para personas con infección COVID-19 (Prueba positiva)
4. Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas, publicados en el Diario Oficial de la Federación el 29 de mayo de 2020

¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE ENFERMEDAD COVID-19?

1. En las condiciones actuales, es muy probable que tengas la enfermedad COVID-19 si presentas tres o más los siguientes signos o síntomas: fiebre, tos, debilidad general/fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, congestión nasal, falta de aire o dificultad para respirar, voz ronca, falta de apetito/náuseas/vómitos, diarrea o estado mental alterado, debes suponer que has contraído la enfermedad y por tanto deberás aislarte en un cuarto separado de los demás* y vigilar tu evolución clínica. Pasados 7 días de la aparición de los síntomas, puedes realizarte una prueba rápida de antígenos: si es negativa, podrás reincorporarte a tus actividades, siempre y cuando tu condición física sea favorable; si la prueba es positiva, deberás esperar otros 5 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el séptimo día de aislamiento y, si tu estado de salud es favorable, podrás reincorporarte a tus actividades con estricto cumplimiento de las precauciones generales (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar espacios ventilados).
2. Si te confirmaron el diagnóstico de infección COVID-19 con alguna prueba positiva realizada en casa o en laboratorio, no debes presentarte a clases o laborar para evitar la transmisión de la enfermedad a otras personas. Deberás permanecer aislado durante 7 días contados a partir del primer día de síntomas o de la fecha de la prueba positiva, en un cuarto separado de los demás*. Si no presentaras síntomas después de este periodo de 7 días, podrás reincorporarte a tus actividades. En estos casos no es necesario hacer pruebas adicionales para reincorporarse a las actividades.
3. Desde el primer día de aparición de síntomas, le debes comunicar a las personas con las que estuviste en contacto los últimos 3 días que es probable que estés cursando COVID-19. Ellas deben vigilar la posible aparición de síntomas y avisar a sus contactos cercanos. Las personas asintomáticas no deben hacerse pruebas de ningún tipo antes del tercer día posterior al contacto con alguien positivo a COVID.
4. Dentro de tu casa debes mantener la sana distancia con las personas con las que cohabitas (mínimo 2 brazos extendidos) y mantener una adecuada ventilación con puertas y ventanas abiertas durante el día (de ser posible, colocar un ventilador apuntando hacia alguna de las ventanas). Es recomendable que solo una persona se encargue de tu cuidado, la cual debe estar sana, idealmente vacunada, y mantener poco contacto con los demás habitantes de tu hogar o del exterior.
5. Si estás enfermo, tú y la persona cuidadora deben usar cubrebocas, mantener la etiqueta respiratoria, lavarse las manos con frecuencia, limpiar las superficies y objetos de uso frecuente (apagadores, jaladeras de cajones, bordes de sillas y mesas, manijas, controles remotos y aparatos), con los

* Si esto no es posible, entonces coloca un separador físico (ejemplo: cortina de baño, separador de habitación, cartón de gran tamaño, edredón o colcha grande) para aislar tu cama

limpiadores convencionales que utilicen en casa, no compartir platos, vasos ni objetos de aseo personal. Los trastes de la comida y la ropa deben lavarse de forma habitual.

6. Para fines de vigilancia epidemiológica, es necesario que reportes tu caso mediante un mensaje de texto vía celular al 51515, donde te darán recomendaciones dependiendo de la situación. También puedes acudir a la unidad médica que te corresponde, para recibir atención.
7. Si padeces alguna otra enfermedad, no debes suspender tus medicamentos habituales. Con la enfermedad COVID-19 no es conveniente automedicarse. No se deben usar medicamentos que no tienen utilidad contra la enfermedad leve (antigripales, azitromicina, ivermectina, antibióticos, dexametasona, anticoagulantes). Cualquier otro medicamento debe utilizarse bajo supervisión médica.
8. Para protección de la Comunidad Universitaria, deberás informar tu estado de salud al Responsable Sanitario de tu entidad o dependencia vía electrónica o telefónica, para que, de manera confidencial registre la información y dé seguimiento.
9. El Responsable Sanitario te enviará las recomendaciones para los cuidados en casa (material proporcionado por el PUIS, UNAM**).

DATOS DE ALARMA PARA ACUDIR A SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA

En caso de presentar fatiga, falta de aire y/o dificultad para respirar, dolor torácico o presión en el pecho, confusión, incapacidad para hablar o moverte, coloración azulada en los labios o los dedos de pies o manos, deberán llamar al 911 o llevarte inmediatamente a recibir atención médica:

- Alumnas y alumnos: Unidades médicas IMSS
- Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE

En caso de dudas llamar a:

- LOCATEL 55 5658-1111 -

Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria 800 0044 800

**Información del PUIS en: “10 pasos para el cuidado de personas enfermas en el hogar”, <https://drive.google.com/file/d/12d6DatW70jzF8B3NpFKM0di5vsV01N9Q/view> “Recomendaciones para el hogar con familiares enfermos”. <https://drive.google.com/file/d/132tt72yAVJNeeqmcYPJNRv4pHTzGVQ/view>

Anexo II



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

Guía para la limpieza de espacios universitarios

¿Cómo limpiar?

Para ayudar a prevenir el coronavirus hay que limpiar con agua y jabón áreas de uso común.

Procedimiento:

1. Utilice guantes de hule de uso doméstico, uniforme en su caso, para realizar la limpieza (utilice cubrebocas y en caso de ser necesario proteja también los ojos).
2. Limpie los espacios y las superficies con agua y jabón o limpiadores apropiados para cada superficie (mesas, escritorios, manijas, interruptores de luz, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc).
3. Realice la ventilación adecuada de los espacios, con base en la *"Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19"*.
4. Lave y desinfecte sus manos inmediatamente después de quitarse guantes.

Recomendaciones:

- Utilice la cantidad recomendada para limpieza que se marca en la etiqueta del producto.
- Etiquete las soluciones de limpieza diluidas.
- Almacene y use los productos químicos fuera del alcance de menores y mascotas.
- Nunca debe ingerir, beber, respirar o inyectarse estos productos en el cuerpo ni aplicarlos directamente sobre la piel ya que pueden provocar daños graves.
- Para artículos electrónicos, siga las instrucciones del fabricante para su limpieza, utilice toallitas a base de alcohol o un paño que contengan una solución con al menos un 60 % de alcohol y seque la superficie por completo.

