



# Protocolo para el regreso a las actividades en el ICML - Estación El Carmen

COVID-19

agosto, 2020



# Directorio

INSTITUTO DE CIENCIAS DEL MAR Y LIMNOLOGÍA

ESTACIÓN EL CARMEN,  
CD. DEL CARMEN, CAMPECHE

**Dr. Carlos Jorge Robinson Mendoza**

**Director**

**55 56 22 58 08**

**55 56 22 57 71**

[direccion@cmarl.unam.mx](mailto:direccion@cmarl.unam.mx)

**Dr. Mario Alejandro Gómez Ponce**

**Jefe de la Estación**

**938 3831 846**

**Ext. 104**

[jeffecc@cmarl.unam.mx](mailto:jeffecc@cmarl.unam.mx)

**L.C. Tabata Esbeyde Hernández Galindez**

**Secretaria Administrativa**

**55 56 22 57 74**

**55 56 22 57 75**

[icmlad@cmarl.unam.mx](mailto:icmlad@cmarl.unam.mx)

**CP. Flavio Rosado Dorantes**

**Delegado Administrativo**

**938 3831 846**

**Ext. 103**

[admcarmen@cmarl.unam.mx](mailto:admcarmen@cmarl.unam.mx)

# Tabla de contenido

<b>1. Introducción</b> .....	04
<b>2. Lineamientos generales</b> .....	05
<b>3. Consideraciones generales para el personal que acudirá a las instalaciones</b> .....	06
<b>4. Protocolo de ingreso y salida de las instalaciones</b> .....	07
<b>5. Protocolo de permanencia en las instalaciones</b> .....	07
<b>6. Protocolo de permanencia en laboratorios</b> .....	09
<b>7. Protocolo para trabajo de campo</b> .....	11
<b>8. Aseo de espacios</b> .....	12
<b>9. Protocolo ante casos sospechosos de contagio</b> .....	13
<b>10. Cursos de capacitación</b> .....	14
<b>11. Avisos a la comunidad</b> .....	15
<b>12. Referencias</b> .....	15
<b>13. Anexo 1. Fotografías de la oficina administrativa, auditorio y laboratorios 1,2,3 y 4 al 30% de aforo</b> .....	16
<b>14. Anexo 2. Bitácora de seguimiento al personal con sospecha de haber contraído la COVID-19</b> .....	22

# 1. Introducción

Los siguientes lineamientos tienen como objetivo establecer las medidas específicas de protección de la salud de la comunidad universitaria, que deberán ser implementadas en la Estación El Carmen para la reanudación de las actividades laborales, sociales, educativas, deportivas y culturales, procurando en todo momento la protección de la salud de todo el personal de estas instalaciones.

Con el fin de lograr un retorno, seguro, responsable y confiable a las actividades laborales, y en concordancia con las recomendaciones de la UNESCO, la UNAM regresará a sus actividades no escolares en forma gradual y diferenciada, **10 días hábiles después de que el semáforo sanitario municipal o estatal se encuentre en amarillo.**

Los directores de las entidades académicas y dependencias administrativas establecerán, desde el inicio de la fase amarilla y previo a la reapertura, todas las medidas de prevención y seguridad anunciadas y consensuadas con las comisiones locales de seguridad y de conformidad con el documento Lineamientos generales para el regreso a las actividades universitarias en el marco de la pandemia, aprobados el 12 de noviembre de 2021.

Invitamos a la comunidad del ICML a participar en este ejercicio con el fin de proteger la salud de todos y todas.

Basado en la Versión del Protocolo para el regreso a las actividades en el ICML aprobado por el Comité de Seguimiento el día 26 de agosto de 2020. Y actualizado de conformidad a los nuevos Lineamientos.

**Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 29 de septiembre de 2021.**



## 2. Lineamientos generales

Es recomendable quedarse en casa si...

### A) Formas parte de los grupos de riesgo:



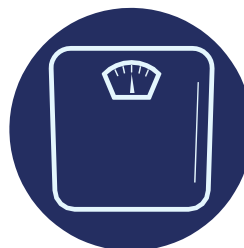
Personas de +  
de 65 años



Embarazadas



Niñ@s menores  
de 5 años

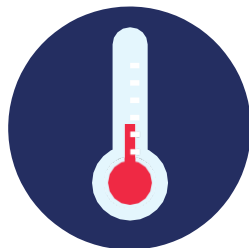


Personas con  
Obesidad  
o  
sobrepeso

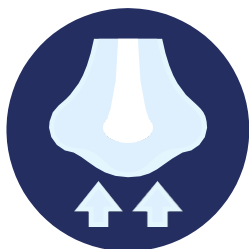


Personas con  
enfermedades  
inmunodepresivas,  
crónicas, cardíacas,  
pulmonares, renales,  
hepáticas, sanguíneas  
o metabólicas

### B) Presentas síntomas asociados con enfermedades respiratorias o COVID-19:



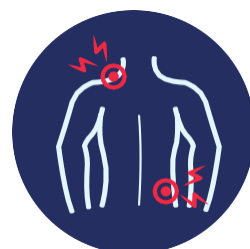
Fiebre  
(mayor de 37.8 °C)



Pérdida del olfato  
y gusto



Tos



Malestar y/o dolor  
de cuerpo



Dolor de cabeza



Dolor de garganta



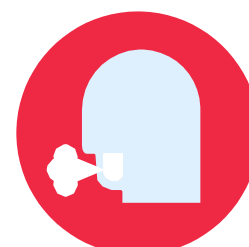
Congestión nasal



Diarrea



Fatiga



Falta de aire  
(gravedad)

### C) Las características de tu trabajo te permiten realizarlo de manera remota (home office)



### 3. Consideraciones generales para el personal que acuda a las instalaciones

---

Académicos, administrativos y estudiantes (becarios, servicio social, tesistas, posdoctorado) deberán atender las siguientes recomendaciones:

- Evita asistir con acompañantes. En caso de requerirlo deberán cumplir con los lineamientos establecidos en el Protocolo de permanencia en las instalaciones.
- No están permitidos los visitantes.
- En caso de recibir documentación o paquetería, esta se recibirá en la entrada del instituto.
- Si utilizas el transporte público, no lo hagas en "horarios pico". Para evitar las aglomeraciones en el transporte, es recomendable que fijes un horario de 11:00 a 17:00 hrs.
- No habrá actividades presenciales que impliquen un aforo que comprometa la sana distancia.
  - Seminarios, conferencias, charlas, talleres, etc., deberán organizarse de forma virtual. Puedes solicitar el apoyo de la oficina de Comunicación y Difusión, y de la Secretaría Técnica para su realización.
  - En caso de que las actividades presenciales se reanuden, el aforo deberá cumplir con los lineamientos detallados en el Anexo 1.
- La Jefatura (con copia a la Secretaría Administrativa) es la encargada de atender y autorizar la asistencia a la Estación del personal académico y estudiantes mediante una solicitud de autorización con el visto bueno (Vo.Bo), la cual será enviada por correo electrónico.
- En el caso específico de los laboratorios, consulta el apartado 6: Protocolo de permanencia en los laboratorios.

## 4. Protocolo de ingreso y salida de las instalaciones

---

Si vas a ingresar a la Estación deberás:

- Ingresar ya sea a pie o en auto con el cubrebocas colocado de manera correcta. Si no dispones de uno, puedes solicitarlo en el área de vigilancia.
- Si presentas una temperatura mayor a 37.8 °C, no portas cubrebocas, o lo portas de manera incorrecta no podrás entrar al instituto.
- Aplica gel antibacterial (60%) en tus manos; el dispensador se encontrará en la entrada.
- No debes presentar síntomas asociados con enfermedades respiratorias o COVID-19, o formar parte de los grupos de riesgo.

## 5. Protocolo de permanencia en las instalaciones

---



Usa el cubrebocas de forma correcta (cubriendo boca, nariz y barbilla), en todo momento.



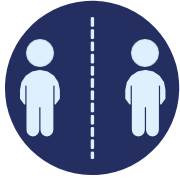
Procura un lavado constante de manos y/o uso de gel antibacterial (60%).

- Tira los pañuelos desechables en los contenedores asignados.
- Se han instalado despachadores de gel en los pasillos principales de la sede, y de manera regular se llenarán los despachadores de jabón de todos los baños.



Evita el contacto físico (saludo de mano, abrazos, besos).

- Se limitará la capacidad del aforo de las oficinas administrativas).
- Se promoverá el uso de correo electrónico y plataformas digitales para realizar trámites académicos y administrativos.



Mantén una sana distancia de al menos 1.8 m, la cual estará señalada en puntos estratégicos del instituto.

En la medida que puedas, mantén siempre abiertas ventanas y puertas.

Basado en *la Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la Pandemia por COVID-19*:



- Se proveerá de ventiladores de torre a aquellas áreas que lo requieran.
- Se instalarán filtros tipo HEPA-categoría MERV 13 en aquellas áreas que cuenten con aire acondicionado. Esta medida evitará la recirculación del aire en espacios cerrados.
- Los filtros serán reemplazados cada tres meses para asegurar su óptimo funcionamiento.



Adopta el estornudo/tos de etiqueta (ángulo interno del brazo).



Evita tocarte la cara (ojos, nariz, boca).



Evita tocar, en la medida de lo posible, cualquier tipo de superficie, barandales, puertas, muros, botones, etc. Si es necesario hacerlo, asegúrate de lavar tus manos posteriormente.





No compartas materiales, instrumentos y/o cualquier objeto de uso personal.



Evita, en la medida de lo posible, el uso de joyería y corbatas.



Para ingerir alimentos, es preferible que acudas a espacios al aire libre o en todo caso al comedor, respetando la sana distancia (se indicará en el comedor la afluencia máxima).



Utiliza la ropa de trabajo de acuerdo a la categoría y funciones, así como de conformidad a lo aprobado por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo. Porta tú credencial de identificación (UNAM o INE).

## 6. Protocolo de permanencia en laboratorios

---

Toda persona que haga uso de los laboratorios, deberá atender las siguientes recomendaciones:

- Dependiendo de los m<sup>2</sup> de cada laboratorio, se debe cumplir con la distribución adecuada para que el personal que labore dentro lo haga conservando la sana distancia.



## 7. Protocolo para trabajo de campo

- Considerando que las actividades del ICML en mares, zonas costeras y cuerpos de agua dulce requieren de un monitoreo continuo y calendarizado, y con base en el cuarto y quinto punto del Acuerdo del 11 de junio del 2020, el Consejo Interno de este Instituto evaluará las solicitudes y determinará las medidas necesarias para disminuir el riesgo de contagios entre los miembros del personal.
- Queda restringida la participación en trabajos de campo del Personal Académico a aquellas personas que se encuentran dentro de la población vulnerable ante la COVID-19. En este grupo se incluye a mayores de 65 años, con diabetes, hipertensión, sobrepeso y enfermedades autoinmunes.
- No está permitida la participación en actividades de campo a estudiantes registrados en cualquier entidad de la UNAM o de otra Institución nacional o internacional, de cualquier nivel en calidad de tesista, servicio social, becario o colaborador.
- Los responsables de los proyectos de investigación que soliciten salidas de campo, deberán realizar un diagnóstico del estado de salud de los participantes y supervisar las medidas sanitarias básicas inmediatamente antes de la salida. Esto incluye, la toma de la temperatura corporal, registro del nivel de oxígeno y un examen diagnóstico sobre síntomas relacionados con COVID-19. Los responsables de los proyectos deberán dar seguimiento de las condiciones de salud de los participantes durante catorce días posteriores al término de la salida, con la finalidad de detectar posibles síntomas relacionados con la COVID-19.
- En caso de requerir transportación vía terrestre para llegar al sitio de trabajo, el número de participantes será el que corresponde a la mitad del cupo del vehículo. Durante el traslado, las ventanas deberán estar abiertas asegurando una ventilación continua en todo momento. Asimismo, durante el traslado y por los días que dure la salida al campo, el personal participante implementará las medidas necesarias para evitar contagios, como es la distancia mínima requerida, uso de cubrebocas, lavado continuo de manos y el uso de gel antibacterial (60%).

- Los miembros del Personal Académico podrán realizar trabajos de campo que requieran el uso de embarcaciones pertenecientes o no al Instituto cuando la Capitanía de Puerto correspondiente lo autorice. En caso de ser permitido, solo podrán participar como máximo 4 personas o la mitad del cupo de la embarcación.
- En caso de que las actividades de buceo sean indispensables, no se deberá compartir el equipo. Asimismo, antes y después de la actividad sub-acuática se deberán de llevar a cabo las medidas básicas sanitarias como la distancia mínima requerida, uso de cubrebocas, lavado continuo de manos y el uso de gel antibacterial (60%).

## 8. Aseo de espacios

- Se proveerá de material de limpieza y de equipo de protección personal a los auxiliares de intendencia para que puedan realizar de manera adecuada sus funciones.
- Todas las áreas de trabajo deberán ser limpiadas y desinfectadas antes y al término de las actividades utilizando germicidas, soluciones de alcohol al menos al 60%, y/o solución de cloro.
- En la medida de lo posible se les recomendará a los usuarios la limpieza constante de sus áreas de trabajo y materiales de uso continuo (escritorio, teclado, teléfono, etc.). Se les proveerá de los insumos necesarios.
- Los sanitarios también serán limpiados de manera continua.
- Todas las mañanas el jefe de servicios revisará que se disponga de los insumos necesarios, como: agua potable, jabón, gel antibacterial (60%) y toallas de papel desechables.
- Se dispondrá de bolsas de plástico destinadas exclusivamente para desechos, como: cubrebocas, guantes o el papel que haya sido utilizado para cubrir boca o nariz.
- Se recomienda no mezclar productos químicos para la limpieza de las áreas, ya que pueden generarse sustancias tóxicas perjudiciales para la salud.

## 9. Protocolo ante casos sospechosos de contagio

Si tú, un familiar o un conocido con el que haya tenido contacto, tiene sospecha de haber contraído la COVID-19, no te alarmes y sigue las siguientes recomendaciones:

Contacta al Delegado Administrativo de la Estación, para que puedan brindarte información sobre atención a la comunidad de acuerdo con la Guía para personas con sospecha de infección COVID-19 (consulta el Anexo 2: Bitácora de seguimiento al personal con sospecha de la COVID-19).

- El Gobierno Estatal y Municipal también ha puesto a disposición de la ciudadanía diversas herramientas para poder valorar si una persona ha contraído la COVID-19.



Puedes enviar un mensaje de texto (SMS) con la palabra Covid19 al 51515 y contestar las preguntas.



Puedes ingresar en la página web: [test.covid19.cdmx.gob.mx](http://test.covid19.cdmx.gob.mx), y contestar un cuestionario.



Puedes llamar a los diferentes servicios médicos municipales gratuitos:

- AYUNTATEL: 01.800.122.22.22
  - HOSPITAL GENERAL: 938.38.2.78.50  
938.38.2.78.51
  - IMSS: 938.38.2.00.65  
938.38.2.03.66
  - ISSSTE: 938.38.2.48.59
  - HOSPITAL NAVAL: 938.38.2.29.41  
938.38.2.57.07
- En caso de confirmarse el diagnóstico (propio, el de un familiar o conocido con el que hayas tenido contacto), por favor notifícalo al Delegado Administrativo de la Estación para poder tomar las medidas pertinentes, siguiendo el principio de "no discriminación" de acuerdo con la Guía para personas con infección COVID-19 (prueba positiva).
  - Sigue las recomendaciones del personal de salud, y por favor, no te automediques.

## 10. Cursos de capacitación

Los cursos de capacitación están dirigidos a toda la comunidad (académicos, administrativos y estudiantes), y son gratuitos. Deberán tomarse vía remota, respetando los lineamientos generales establecidos por la UNAM y de acuerdo con lo que notifique la administración central.

- Prevención y control de infecciones (PCI) causadas por el nuevo coronavirus (COVID-19)

<https://openwho.org/courses/COVID-19-PCI-ES>



- Nuevos virus respiratorios, incluido el COVID-19: métodos de detección, prevención, respuesta y control.

<https://openwho.org/courses/introduccion-al-ncov>



- Todos contra la epidemia COVID-19

<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202003/122>



- Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19

<https://climss.imss.gob.mx/>



- Plan de acción para el hogar ante COVID-19

<https://climss.imss.gob.mx/>



## 11. Avisos a la comunidad

---

- La Secretaria Administrativa, Lic. Tabata Esbeyde Hernández Galindez, ha sido nombrada como la Responsable Sanitario, con el apoyo correspondiente, de las actividades señaladas en este protocolo de acción, ha designado como ayudante en la Sede Estación El Carmen al Delegado Administrativo, al C.P. Flavio Cristóbal Rosado Dorantes.
- La Oficina de Comunicación y Difusión mantendrá informada a la comunidad sobre el desarrollo del semáforo de riesgo epidemiológico, así como de la evolución de la pandemia.

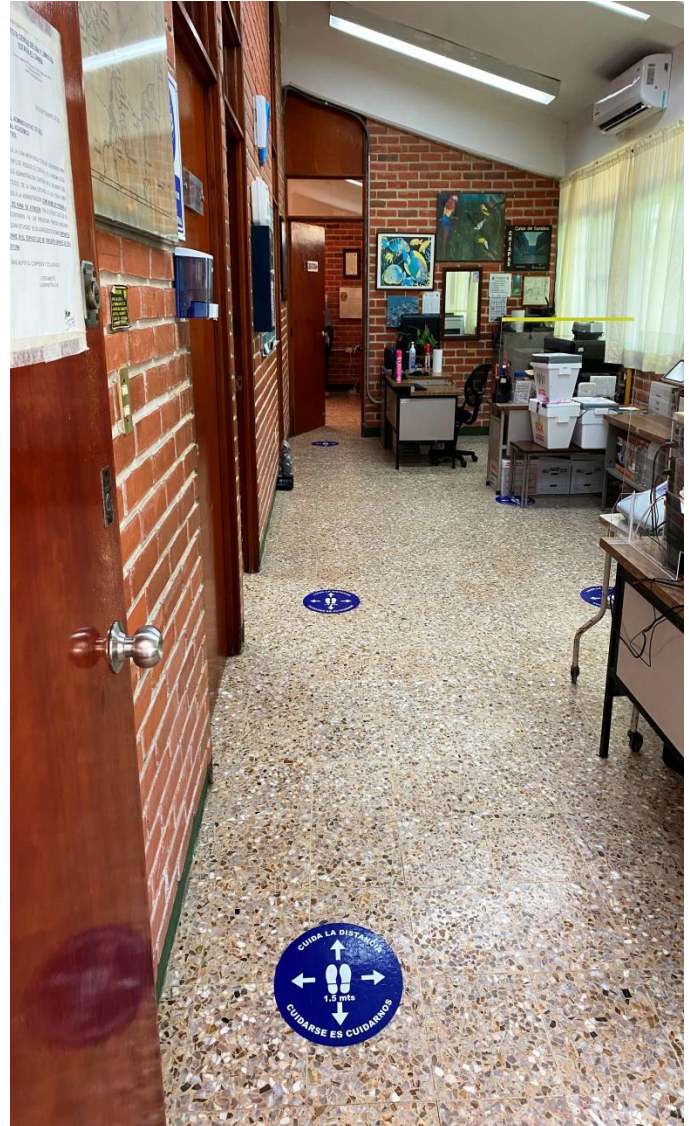
## 12. Referencias

---

- Apoyo de la UNESCO: respuesta del ámbito educativo a la COVID-19.  
<https://es.unesco.org/covid19/educationresponse/support>
- Lineamientos generales para el regreso a las actividades universitarias en el marco de la pandemia.  
[https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020\\_528.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_528.html)
- Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia Coronavirus  
<https://covid19comisionunam.unamglobal.com/>
- OMS: Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).  
[https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQjw7Nj5BRCZARIsABwxDKIWDJtIm6-JwiiVNs7aCKcV6rsJaxlgvfPd5rfvt1Xweq32eLwNT2laArFIEALw\\_wc](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQjw7Nj5BRCZARIsABwxDKIWDJtIm6-JwiiVNs7aCKcV6rsJaxlgvfPd5rfvt1Xweq32eLwNT2laArFIEALw_wc)
- Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público.  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Gobierno Federal. Sitio oficial COVID.19  
<https://coronavirus.gob.mx/>
- Instituto Mexicano del Seguro Social  
<http://climss.imss.gob.mx>

### 13. Anexo 1. Fotografías de la oficina administrativa, auditorio y laboratorios 1, 2, 3 y 4

## Oficina Administrativa





# Auditorio Aforo al 30%



# Laboratorio 1

## Aforo al 30%



# Laboratorio 2

## Aforo al 30%



# Laboratorio 3

## Aforo al 30%



# Laboratorio 4

## Aforo al 30%



# 14. Anexo 2. Bitácora de seguimiento al personal con sospecha de haber contraído la Covid 19

## BITÁCORA DE SEGUIMIENTO INSTITUTO DE CIENCIAS DEL MAR Y LIMNOLOGÍA

Correo electrónico de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Quien tiene los síntomas

Usted   
un Familiar

En caso de un familiar, Vive con el o con ellos?

si   
no

Las siguientes preguntas se refieren a las personas que esta presentando los sintomas

SINTOMAS	Edad
Fiebre	<input type="checkbox"/>
Escorrimento nasal	<input type="checkbox"/>
Dolor de cabeza	<input type="checkbox"/>
Dificultad para respirar	<input type="checkbox"/>
Estornudos	<input type="checkbox"/>
Tos seca	<input type="checkbox"/>
Nauseas	<input type="checkbox"/>
Vomito	<input type="checkbox"/>
díarrea	<input type="checkbox"/>
Malestar General	<input type="checkbox"/>
Presenta pérdida de gusto y/o olfato	<input type="checkbox"/>

OTROS \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha de Inicio

DD / MM / AAAAA

Fue al Médico

si   
no

Prueba COVID-19

si   
no

Resultado, en caso de realizar la prueba COVID19

Positivo   
Negativo

Algún mal Crónico

si   
no

¿Viajó Internacionalmente en los últimos 20 días o algún familiar cercano?

si   
no

¿A dónde viajo?

¿Viajo a algún estado del país, los últimos 20 días o algún familiar cercano?

si   
no

¿A dónde viajo?

¿Utiliza frecuentemente el transporte público?

si   
no

Favor de indicar cuál:

En caso de no poder contactarlo a usted, indiquenos datos de un familiar o amigo con quien podamos comunicarnos.

Número de Teléfono \_\_\_\_\_