



Lineamientos Generales para las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de COVID-19

Instituto de Neurobiología, UNAM (INB-UNAM)

C O N T E N I D O

- I. PRESENTACIÓN**

- II. INDICACIONES GENERALES**

- III. RESPONSABILIDADES**

- IV. GENERALIDADES EN EL INB**

- V. DATOS DE ALARMA PARA ACUDIR A SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA**

Instituto de Neurobiología
Campus UNAM Juriquilla

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 12 de agosto de 2022

LINEAMIENTOS GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS DEL INSTITUTO DE NEUROBIOLOGÍA, UNAM (INB-UNAM) EN EL MARCO DE LA PANDEMIA DE COVID-19

I. PRESENTACIÓN

Los presentes lineamientos tienen como objetivo actualizar las medidas específicas sobre promoción y protección de la salud de la comunidad del INB, en el marco de la evolución de la pandemia de COVID-19 y de las medidas adoptadas para su contención, que son establecidas para la realización de actividades de forma ordenada, procurando en todo momento la protección del Derecho Humano a la salud.

Desde finales del mes de mayo de 2022 comenzó a ocurrir la quinta ola de la epidemia de COVID-19 en nuestro país. Esta quinta ola se ha distinguido por un impacto notablemente menor que en ocasiones previas, por lo que es necesario considerar lo siguiente:

- Al igual que en la cuarta ola la variante predominante es Ómicron, que tiene una mayor facilidad de contagio, provoca enfermedad predominantemente de tipo catarral con poca afectación a los pulmones y al resto del cuerpo y es capaz de causar re-contagios en personas que ya habían padecido la infección.
- Gracias a la inmunidad alcanzada entre la población por el efecto combinado de vacunación y contagios previos, las recientes afectaciones originadas por los brotes del SARS-CoV-2 han resultado sensiblemente menos severas que las anteriores.
- Además, hay una amplia proporción de personas con mayor riesgo de complicaciones por COVID-19 que ya han recibido dos dosis de refuerzo de vacuna adicionales a su primer esquema. Con esto se ha logrado evitar un gran número de casos de hospitalizaciones y muertes.
- En el tiempo en que se han llevado a cabo actividades presenciales en la Universidad se ha visto que con la aplicación adecuada de las medidas generales de precaución se previenen de forma efectiva los contagios, aún en momentos de alta intensidad epidémica.

Es por este motivo que la Universidad Nacional dará inicio al ciclo escolar 2022-2023 con actividades presenciales en todos sus planteles y niveles de enseñanza, preservando las medidas pertinentes, preservando la seguridad y la salud de la comunidad. Para continuar con la reactivación de actividades presenciales, es importante que toda la comunidad universitaria y quienes acuden a sus instalaciones respeten estos lineamientos generales.

Para elaborar estos lineamientos, se han tomado en cuenta la estructura y particularidades del INB y las distintas disposiciones para la reapertura de las actividades económicas publicadas en la UNAM, así como por parte de autoridades federales y locales.

También se ha considerado la experiencia acumulada durante los últimos dos años de la pandemia de COVID-19, en particular la opinión del Comité de Expertos de la UNAM, así como los lineamientos y recomendaciones correspondientes a "Los Lineamientos Generales" del 12 de noviembre de 2021, el comunicado publicado en Gaceta UNAM el 28 de julio de 2022, así como la Guía ¿Qué hacer en caso de sospecha o confirmación de enfermedad COVID-19?, actualizada al mes de agosto de 2022.

II. INDICACIONES GENERALES

La aplicación de estos Lineamientos es de carácter obligatorio y general para la toda la Comunidad Universitaria del INB. Se basan en los siguientes principios rectores:

- Privilegiar la salud y la vida.
- Solidaridad y no discriminación.
- Responsabilidad compartida.

La comunidad universitaria en general, así como los visitantes (espectadores, proveedores, contratistas, etc.), que accedan a las instalaciones del INB deberán atender en todo momento las siguientes indicaciones:

- Uso correcto del **cubre bocas** al realizar actividades en espacios cerrados y al estar en espacios abiertos con otras personas donde se pierda la sana distancia.
- Promover la **ventilación** de lugares **cerrados** (abrir puertas y ventanas).
- Estar **vacunado** con esquema **completo** y **refuerzos** de acuerdo con la edad o condición de salud individual.
- Aislamiento de las personas con **síntomas** mínimo **7 días** a partir del inicio de síntomas o la primera prueba diagnóstica positiva (lo que ocurra primero); regresar a las actividades una vez completado este periodo, siempre y cuando se cumplan 3 días sin fiebre (sin tomar medicamentos para ello).
- No automedicarse, vigilar la evolución e identificar oportunamente cualquier complicación (fiebre persistente por más de dos días, dificultad respiratoria, oxigenación menor a 92%, alteración del estado de conciencia).
- De ser posible, procurar asistencia médica.
- Atender las indicaciones médicas y cumplir todas las medidas de prevención que le sean indicadas.
- Al toser, cubrirse nariz y boca con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien con gel desinfectante.

Determinación del aforo, ventilación y condiciones de los espacios cerrados

- Los responsables de cada Unidad, laboratorio, salón y/o oficina del INB deberán analizar las condiciones de sus espacios de trabajo para determinar su capacidad o aforo.
- Cuando así se requiera, se utilizarán señalizaciones que aseguren esta distancia. Para ello se debe estimar la distancia presencial en los espacios cerrados con un criterio de comodidad y seguridad, evitando la acumulación de personas.
- Se debe favorecer la ventilación natural. En caso de que la ventilación actual de los espacios no permita el aforo deseado, se pueden implementar medidas adicionales de ventilación para lograrlo. En todos los espacios se implementarán medidas para lograr una ventilación adecuada.
- Dado que el tamaño y capacidad de los espacios del INB: laboratorios, clínica, Unidades, oficinas, etc., es muy variable, se deberá determinar su aforo seguro.
- En todo momento se deben evitar aglomeraciones y, además:
 - Requerir el uso de **cubre bocas** todo el tiempo, colocado de manera adecuada (sobre nariz y boca).
 - No podrán tener acceso al espacio quienes no lo porten.
 - Respetar los aforos calculados.

- Se tomará como pauta general lo establecido en la “GUÍA PARA DETERMINAR LA VENTILACIÓN EN ESPACIOS CERRADOS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19”, emitida por el Comité de seguimiento de la UNAM.
- La guía estará disponible en la dirección electrónica:

<https://www.cseguimientocovid19.unam.mx/Docs/GuiaVentilacion210823.pdf>

Limpieza apropiada de los espacios

- En los espacios del INB se continuarán realizando acciones de limpieza y mantenimiento, que propicien la limpieza continua y permanente en los lugares de trabajo, laboratorios y áreas comunes.
- Los sanitarios y lavamanos se procurarán que estén en condiciones adecuadas de limpieza y que cuenten con los insumos necesarios para el lavado de manos: agua potable, jabón y toallas de papel desechable para el secado de manos.
- Se verificará que los dispensadores de gel en las áreas de circulación estén funcionando correctamente y cuenten con el debido suministro.
- Se colocarán bolsas de plástico (adecuadamente identificadas), exclusivas para desechos, tales como cubrebocas (de preferencia con las asas cortadas), guantes o el papel utilizado en estornudos.
- Se tomará como pauta general lo establecido en la “GUÍA PARA LA LIMPIEZA DE ESPACIOS UNIVERSITARIOS”, emitida por el Comité de seguimiento de la UNAM.
- La guía estará disponible en la dirección electrónica:

<https://www.cseguimientocovid19.unam.mx/Docs/Guia%20de%20limpieza%20300821.pdf>

III. RESPONSABILIDADES

Responsable Sanitario del INB:

En el INB se ha nombrado al Secretario Administrativo como Responsable Sanitario, al Mtro. J. Elías Pacheco Hernández (eliaspacheco@inb.unam.mx), quien será apoyado por la Lic. Luz María Barrero González (luzmabarrero@inb.unam.mx; 442-238-1009 o 1010); y/o el Secretario Académico, Dr. Mauricio Díaz (mdiaz@comunidad.unam.mx; 442-238-1002).

Las principales funciones administrativas del Responsable Sanitario son:

- Constatar la implementación de todas las medidas señaladas en estos lineamientos.
- Verificar el funcionamiento de los programas de limpieza.
- Mantenerse informado de las indicaciones de las autoridades locales y federales y de las comunicaciones del Comité de Seguimiento.
- Mantener actualizada la Bitácora del Responsable Sanitario respecto del INB que incluye:
 - Las personas del INB 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 sospechosas o confirmadas por COVID-19, atendiendo la normatividad en el uso de datos personales.
 - Las personas que no hayan sido vacunadas contra COVID-19 y las razones médicas para ello.

- Conocer la guía **¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE ENFERMEDAD COVID-19?**, para los casos en que una persona de la comunidad manifieste síntomas de esta enfermedad.
- La guía estará disponible en la dirección electrónica:

<https://www.cseguimientocovid19.unam.mx/Docs/Gu%C3%ADa.%20Que%20hacer%20en%20caso%20de%20sospecha%20o%20confirmaci%C3%B3n%20de%20COVID-030822.pdf>

Comisión local de seguridad del INB:

- Participar, en conjunto con el Secretario Administrativo y Responsable Sanitario, en la implementación de estos lineamientos.
- En caso de requerir establecer comunicación con los miembros de la Comisión Local de Seguridad del INB, se podrá realizar a través del correo electrónico:
comisionlocaldeseguridad@inb.unam.mx

Trabajadores universitarios (académicos y administrativos)

- Mantenerse informado del riesgo epidemiológico que le corresponde al INB, así como a las recomendaciones estatales y federales sobre la pandemia COVID-19.
- Reportar al Responsable Sanitario del INB:
 - Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo los criterios de vulnerabilidad emitidos por el Comité de Expertos.
 - Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19, para lo cual, no tendrá que acudir al INB, solo será necesario que su familiar realice el reporte al área de personal y al responsable sanitario del INB a través de medios electrónicos.
 - Indicar al responsable sanitario del INB, 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 su categoría y a lo establecido en por las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Utilizar la ropa de trabajo de acuerdo con la categoría y funciones y de conformidad a lo previamente aprobado por las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina y equipo de protección personal.

Estudiantes

- Mantenerse informado del riesgo epidemiológico que le corresponde al INB, así como a las recomendaciones estatales y federales sobre la pandemia COVID-19.
- Asistir a las instalaciones del INB de acuerdo a las indicaciones de la misma, respecto a la forma y dinámicas que permitan respetar el aforo seguro.
- Reportar al Responsable Sanitario del INB:
 - Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad.

- Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19. En estos casos, el estudiante no deberá acudir al INB, solo será necesario que de forma remota o por medio de un allegado realice el reporte a través de medios electrónicos.
- Indicar al responsable sanitario del INB, si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- Atender las indicaciones específicas del INB, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas y al espaciamiento seguro.
- Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como estudiante.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina y equipo de protección personal.
- Si lo requieren, acudir al Programa ESPORA, en busca de ayuda Psicológica, el cual proporciona atención profesional, especializada y gratuita, dirigida a la comunidad estudiantil perteneciente al INB: espora@inb.unam.mx

Visitantes

- Atender las indicaciones específicas, en especial las relativas a mantener una sana distancia (de al menos 1.8 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 el INB.

- Atender todas las indicaciones básicas establecidas en estos Lineamientos y las establecidas por el personal a cargo de la ejecución de los mismos.
- Usar cubrebocas de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), mantener una sana distancia (de al menos 1.8 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%).

IV. GENERALIDADES EN EL INB

- Es importante mencionar que el Instituto promueve los principios rectores de estos lineamientos en la “NO DISCRIMINACIÓN” para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.
- Es importante considerar que 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).

- De la misma manera, 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.
- Recuerda que, 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.
- 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.
- Uno de los desafíos en el INB es conseguir que el gran número de personas que entran y salen del mismo, lo hagan de manera gradual y organizada para evitar la saturación de los espacios.

V. DATOS DE ALARMA PARA ACUDIR A SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA

En caso de presentar: Fatiga, falta de aire y/o dificultad para respirar, se deberá acudir inmediatamente a recibir atención médica.

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

La UNAM ofrece diversos servicios de atención para la comunidad universitaria y el público en general como apoyo ante la contingencia sanitaria por COVID-19

Contacto: covid19@unam.mx

**EN CASO DE DUDAS COMUNICARSE A LA UNIDAD DE INTELIGENCIA
EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA: Teléfono: 800 0044 800**

SERVICIO DE INFORMACIÓN MÉDICA

Profesionales médicos responden tus dudas sobre la contingencia por COVID-19

Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas
Teléfonos: 55 4161-1630 y 800-461-0145

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Expertos ofrecen ayuda de primer contacto en temas como problemas de pareja, ansiedad, depresión, crisis de pánico, entre otros.

Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.
Teléfono: 55 5025 0855

Programa Espora INB

espora@inb.unam.mx

LÍNEA DE ATENCIÓN COVID-19 EN QUERÉTARO: 442 1015205

<https://www.queretaro.gob.mx/covid19/>