



PROTOCOLO DE REGRESO SEGURO A LAS ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS EN EL MARCO DE LA PANDEMIA DE COVID 19

Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad (CoUS)

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 22 de marzo del 2023.

Con el fin de salvaguardar la salud en el marco de la pandemia COVID-19 de los integrantes de la CoUS, alumnos, proveedores y visitantes en general y controlar el riesgo de infección y mantener la higiene en nuestras instalaciones hacemos las siguientes recomendaciones para nuestro espacio de trabajo.

PRINCIPIOS E INDICACIONES GENERALES

La CoUS adopta y aplica los lineamientos generales con los principios rectores de:

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

Por lo anterior y con el fin de cumplir con los lineamientos y teniendo en cuenta el riesgo latente de infección por COVID-19 se exhorta a los miembros de la coordinación, así como visitantes (alumnos, proveedores, contratistas, etc) a atender y seguir en todo momento las indicaciones y recomendaciones:

- Usar cubrebocas de forma adecuada (sobre nariz y boca), incluso al contar con vacuna, especialmente en espacios cerrados y con poca ventilación. En espacios abiertos y en ausencia de compañía de otras personas, el uso de cubrebocas no es obligatorio.
- Completar los esquemas de vacunación contra el COVID-19
- Promover una adecuada ventilación en espacios cerrados.
- Quedarse en casa si presenta síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con 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.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarse las manos con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%).
- 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.



Determinación del aforo, ventilación y condiciones de los espacios cerrados

En la CoUS laboran actualmente 15 personas. El espacio de oficinas está dividido en tres secciones, dos de ellas principales. En una de ellas laboran cuatro personas, en la segunda cinco personas y en la tercera seis. La oficina en donde laboran cuatro personas tiene una extensión de $3 \times 4 \text{ m}^2$ y en la sección donde laboran las otras 9 personas se cuenta con un cubículo de $2 \times 2 \text{ m}^2$ otros dos cubículos de $3 \times 5 \text{ m}^2$, dos áreas comunes de $5 \times 5 \text{ m}^2$ y $3 \times 10 \text{ m}^2$, más una cocineta de $2 \times 2 \text{ m}^2$. Dada la naturaleza del edificio, Antiguo edificio del Posgrado, la ventilación es casi nula, se utiliza aire acondicionado la mayor parte del tiempo. Además, se comparte piso con otra dependencia Universitaria, cuyos horarios son de 9:00 am a 3:00 pm. Por lo que se hacen las siguientes recomendaciones: Horario escalonado que se propone es el siguiente: 9 am a 2 pm y de 2 pm a 6pm.

- Con un máximo de ocupación de cinco personas por día, repartidas en las diferentes secciones con las que cuenta la oficina.

Otras medidas

- El personal de la Coordinación deberá completar el esquema de vacunación y refuerzos contra COVID-19.
- Si alguien del personal de la Coordinación presenta síntomas relacionados con COVID-19 deberá dar aviso al responsable sanitario y hacerse las pruebas correspondientes para confirmar el diagnóstico y limitar la aparición de brotes. Así como, seguir con los puntos establecidos en la **Guía ¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE ENFERMEDAD COVID-19?** (se anexa al final del documento).

- Continuar con la limpieza y desinfección de espacios dentro de las oficinas de la Coordinación
- Difundir al personal de la Coordinación las guía, recomendaciones, fechas de campañas de vacunación entre otros para salvaguardar la salud de todos los miembros del equipo y mantenerlos informados.

Atentamente,
“POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”
Ciudad Universitaria, Cd. Mx., a 22 de marzo de 2023

DRA. Leticia Pérez Merino
Coordiadora
Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad

Anexo

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



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

Después de 3 años de una continua atención a las medidas preventivas, nos encontramos en un momento en el que los riesgos han cambiado y la probabilidad de que COVID-19 sea una enfermedad grave ha disminuido considerablemente en la mayoría de las personas. En estas condiciones, en las dependencias y entidades universitarias es necesario atender lo siguiente:

1. Es probable que tengas la enfermedad **COVID-19**, si presentas tres o más de 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, disminución o pérdida del sentido del gusto o del olfato.**
2. Si te **confirmaron el diagnóstico de COVID-19** con alguna prueba positiva (PCR o prueba rápida de antígeno), **no debes presentarte a clases o a tu área de trabajo o escuela para evitar así la transmisión del virus a otras personas. Deberás permanecer en aislamiento durante 5 días contados a partir del primer día de síntomas o de la fecha de la prueba positiva** (lo que ocurra primero), con precauciones para evitar contagios en tu domicilio. Si no presentaras síntomas después de este periodo de 5 días, podrás reincorporarte a tus actividades. Ya no es necesario hacer pruebas adicionales para reincorporarse a las actividades.
3. Si no te es posible hacer alguna prueba de COVID-19, **después de completar 5 días de aislamiento podrás reincorporarte a tus actividades, siempre y cuando tu condición física sea favorable** y mientras que en las últimas 24 hrs no hayas tenido fiebre, dolor de cabeza, garganta o cansancio.
4. **Si eres trabajador universitario debes acudir a la clínica del ISSSTE** que te corresponda en donde te darán un diagnóstico médico positivo o negativo a la enfermedad y te realizarán la expedición de tu incapacidad por enfermedad, la cual indicara el tiempo que debes permanecer en casa.
5. En todos los casos, **la reincorporación a sus actividades deberá ser con estricto cumplimiento de las precauciones generales** (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar espacios ventilados).
6. Si estás enfermo, tú y cualquier persona con la que **convivas deben usar cubrebocas.**

7. Durante la enfermedad, **en tu casa debes procurar mantener una adecuada ventilación con puertas y ventanas** abiertas durante el día. Es recomendable que **sólo 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.
8. **Desde el primer día de aparición de síntomas, le debes comunicar a las personas con las que estuviste en contacto en los últimos 2 días que es probable que tengas COVID-19**, para que estén pendientes de posibles contagios. **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. 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.
10. **Los trabajadores universitarios**, en todos los casos, al reincorporarse a sus labores deberán **entregar en su entidad o dependencia la incapacidad por enfermedad emitida por el ISSSTE**, la cual justifique todos los días de su inasistencia.

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, fiebre persistente por más de 3 días** 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 o escribir a: -

LOCATEL 55 5658-1111 - Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria **800 0044 800** - **covid19@unam.mx**

Actualizada el 13 de marzo de 2023