



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



PROTOCOLO DE REGRESO A LAS ACTIVIDADES MEDIDAS DE PREVENCIÓN, CONTROL Y COMBATE ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19

Responsable Sanitario

Lic. Luis Antonio Estrada Castillo

Correo electrónico: l.estrada@uca.unam.mx

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 02 de septiembre de 2021



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



1. OBJETIVO

Dar a conocer las medidas de prevención, control y combate ante el contagio del virus denominado COVID-19 en las instalaciones de los Consejos Académicos de Área de la Universidad Nacional Autónoma de México. El presente protocolo se actualizó en concordancia con las publicaciones y las recomendaciones de la **Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS de la UNAM (Covid19)**, los **“Nuevos Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19”**, aprobados por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario, en su Sesión Ordinaria del 18 de agosto del 2021 y publicados en *Gaceta UNAM* el 23 de agosto de 2021, la Autoridad Sanitaria de la Ciudad de México y Autoridades Sanitarias Federales en respuesta ante la emergencia de salud pública por el COVID-19.

Para establecer estas medidas, se ha tomado en cuenta la estructura y particularidades de los Consejos Académicos de Área y las distintas disposiciones para la reapertura de las actividades económicas publicadas en el Diario Oficial de la Federación y otros medios oficiales de carácter local. También se ha considerado la experiencia acumulada durante el último año de la pandemia de COVID-19, en particular la opinión del Comité de Expertos de la UNAM.

2. ALCANCE

Este documento es de aplicación y observancia obligatoria para toda la comunidad universitaria, visitantes o externos que ingresen o permanezcan en el edificio principal de los Consejos Académicos de Área.

3. LINEAMIENTOS

- Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19, publicados en *Gaceta UNAM* el 23 de agosto de 2021.
- Guía para Limpieza y Desinfección de Espacios Universitarios, documento emitido por el Comité de Seguimiento COVID-19 de la UNAM, en su fecha de actualización del 31 de agosto del 2021



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



- Guía “Qué hacer en caso de sospecha o confirmación de enfermedad COVID-19”. documento emitido por el Comité de Seguimiento COVID-19 de la UNAM, en su fecha de actualización del 04 de marzo del 2021.
- Recomendaciones de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS de la UNAM.
- Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social en concordancia con la Secretaría de Salud de fecha 24 de abril de 2020.
- Comunicado de la Comisión Universitaria para la Atención y Respuesta del COVID-19
- Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por Covid-19

4. DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

INFORMACIÓN GENERAL

Definición COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que circulan entre humanos y animales (gatos, camellos, murciélagos, entre otros), que causan enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El COVID-19 forma parte de la familia de Coronavirus. (*Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, 24 de abril de 2020, pág. 5*).

Transmisión de COVID-19

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose, exhala o habla. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y enseguida se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



En los conocimientos que identifican como principal vía de transmisión del SARS-CoV-2 el contacto directo con un enfermo de COVID-19 y a través de los aerosoles que generan al hablar, toser o estornudar las personas que tienen el virus ya sea de forma sintomática o asintomática, y en los avances del plan nacional de vacunación; es importante tener presente el riesgo de infección, la necesidad de mantener una higiene permanente y de procurar realizar, cuando sea posible, trabajo desde casa.

(Sitio Web de la Organización Mundial de la Salud, Sitios Webs Regionales, Icono: Como Protegerse: https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novelcoronavirus-2019?gclid=CjwKCAjw2uf2BRBpEiwA31VZjzSKsHHfLifMAgc7eGaGIXgxg_qt#, Gaceta UNAM: https://www.gaceta.unam.mx/lx-a-5VGKFRhkug4SZjkSm7kR_qBxoC7g4QAvD_BwE [calificacion-de-pandemia-al-covid-19-por-diseminacion/](https://www.gaceta.unam.mx/lx-a-5VGKFRhkug4SZjkSm7kR_qBxoC7g4QAvD_BwE), Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS, UNAM: < <https://covid19comisionunam.unamglobal.com/>

Otras posibles formas de contagio

Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus de la COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. Este tiempo puede variar en función de las condiciones ambientales (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente). Si se cree que una superficie puede estar infectada, debe de limpiarse con un desinfectante común para matar el virus, posteriormente lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón evitando tocarse los ojos, la boca o la nariz con las manos.

Porcentaje de personas que sufren síntomas graves

El 80% de las personas contagiadas con COVID-19, es posible que tengan malestar general pero no tendrán complicaciones, por otro lado, el 20% presentarán síntomas, lo que hará necesario que asistan al hospital, sólo la cuarta parte de las personas hospitalizadas necesitará cuidados mayores como ventiladores para ayudarles a respirar, **por último, cada ocho de cada 10 personas que necesitan cuidados mayores tienen padecimientos como: diabetes, hipertensión y sobrepeso.** (Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, 24 de abril de 2020, pág. 5).

Síntomas del nuevo coronavirus

Respecto a los casos sospechosos de COVID-19 deben tener al menos dos de los siguientes síntomas: **tos, fiebre, dolor de cabeza**; acompañados de alguno de los siguientes: **dolor o ardor de garganta, dolores de articulaciones o músculos, escurrimiento nasal u ojo rojo**, en los casos graves se puede presentar **dificultad para respirar o dolor en el pecho**; así mismo pueden existir personas que pueden portar el virus y no presentar síntomas y potencialmente lo pueden transmitir a otras personas. (Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, 24 de abril de 2020, pág.6).



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



Tratamiento ante el contagio Covid-19

Los últimos hallazgos científicos, refieren que a la fecha no hay un tratamiento específico para los coronavirus, sólo se indican medicamentos para aliviar los síntomas. Por el momento el desarrollo de este brote no se puede predecir del todo, por lo que la respuesta requiere la implantación de una serie de acciones rápidas, oportunas y efectivas desde el punto de vista de las estrategias clásicas de salud pública. (*Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, 24 de abril de 2020, pág. 6*)

5.- PRÁCTICAS GENERALES DE CONTROL

- De conformidad con los **“Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19”**, publicado en Gaceta UNAM el 23 de agosto de 2021, las recomendaciones de la **Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS de la UNAM**, así como con la **“Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, emitida por la Secretaria de Trabajo y Previsión Social en concordancia con la Secretaria de Salud”**, de fecha 24 de abril de 2020, **Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19**, las siguientes prácticas de control son de carácter indispensable para mitigar y controlar la diseminación del COVID-19 en los Consejos Académicos, (*Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, 24 de abril de 2020, pág. 8*), mismas que deberán ser difundidas e implementadas en esta Dependencia Universitaria, para lograr un retorno a las actividades laborales seguro, responsable y confiable (*“Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19”*). Así como la Guía para Limpieza y Desinfección de Espacios Universitarios, documento emitido por el Comité de Seguimiento COVID-19 de la UNAM, en su fecha de actualización del 31 de agosto del 2021

Aplicación (APP) contra SARS-COV-2

La UNAM ha desarrollado y puso a disposición de su comunidad la aplicación **UNAM SALUD COVID-19** para identificar el riesgo de infección por Covid-19 en las escuelas, facultades e instalaciones universitarias de la República Mexicana; descargable en computadora o teléfono celular que permitirá monitorear cada día el estado de salud de alumnos, maestros y trabajadores dicha *app* podrá identificar riesgos de contagio y tomar decisiones como permanecer en casa, asistir a consulta médica o, en su caso, al hospital, por lo que se recomienda usarla antes de salir del domicilio.

Los usuarios deben tener a la mano su número de estudiante o trabajador para poderse registrar y participar. Si se visita la UNAM, se pueden registrar con el RFC. La aplicación consta de un cuestionario de tamizaje dinámico, accesible y de fácil llenado, dirigido a la comunidad estudiantil, académica, administrativa y visitantes.



Prácticas que promueven la Salud

Precisamente son las prácticas que involucran la orientación, capacitación y organización de los trabajadores (académicos, funcionarios, trabajadores de confianza, trabajadores administrativos de base), así como los visitantes, espectadores, proveedores, contratistas, etc., que para prevenir y controlar la propagación del coronavirus **COVID-19** en sus centros laborales o quienes accedan a las instalaciones universitarias deberán atender en todo momento las siguientes indicaciones:

- 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.
- Evitar todo contacto físico y mantener una sana distancia (de al menos 1.8 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 con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%) frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarse las manos
- 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.
- Evitar la presencia de acompañantes, en especial de menores de edad y personas con alto riesgo frente al COVID-19.
- 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.
- Si la infraestructura de los Consejos Académicos lo permite, se deberá de ventilar y permitir la entrada de luz solar.



La práctica de la Sana Distancia

La distancia que debe ser adoptada es mínima de 1.8 metros entre las personas y la disminución de la frecuencia y el encuentro cara a cara entre las personas trabajadoras, para lo cual se deberán seguir las siguientes recomendaciones generales:

- Evitar el hacinamiento en espacios y garantizar la oferta permanente de agua potable, jabón, papel higiénico, gel con base de alcohol y toallas desechables para el secado de manos.
- Establecer horarios alternados de comidas, baños y actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.
- Cuidar la sana distancia de 1.8 metros entre trabajadores.
- Limpieza de superficies y objetos de uso común en oficinas
- Deberán retirar adornos y objetos personales de las oficinas para facilitar la limpieza del mobiliario.
- En la medida de lo posible deberán dejar despejados de papeles las cubiertas del mobiliario.
- No se permitirá la preparación y venta de alimentos al interior de las oficinas o áreas operativas.
- Los trabajadores no podrán permanecer en las instalaciones de los consejos después de las 20:00 horas a menos que lo autorice el titular de su área de adscripción, previa solicitud y autorización de la Delegación Administrativa.
- Se cancelan todos los eventos y reuniones en las salas de juntas, hasta nuevo aviso.
- Los servicios de transporte de personal quedan suspendidos hasta nuevo aviso.
- Los servicios de correspondencia quedan suspendidos hasta nuevo aviso.
- No podrán reunirse más de tres personas en una oficina.
- En las áreas operativas escalonamiento de horarios de ingresos, modificación de turnos horarios flexibles y otras acciones que eviten grandes concentraciones de trabajadores en las instalaciones
- Los días de nómina, sólo se permitirá el paso de una persona a la vez al área donde se realizará el pago.
- Evitar compartir celulares, utensilios de cocina, objetos de papelería, herramientas de trabajo, etc.
- Se deberá de constatar la correcta implementación de todas las medidas antes señaladas.

Determinación del aforo seguro y condiciones de los espacios cerrados.

El Delegado Administrativo de los CAAS, establecerá la responsabilidad de analizar las condiciones de sus espacios de trabajo para determinar los aforos y condiciones de operación de los espacios a su cargo.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



- Para la debida interrelación de personas, se instalarán barreras físicas de protección y se proveerá a los trabajadores con equipo de protección personal, que consistirá en cubrebocas, caretas y guantes.
- se colocarán de forma estratégica, dispensadores con gel antibacterial (base alcohol de al menos 60%) “a su libre disposición”.
- Siempre se buscará preservar distancias seguras: se deberá reducir el aforo de uso colectivo a un máximo del cincuenta por ciento de su capacidad, o bien asignar 3 metros cuadrados por persona.
- En el acceso de áreas comunes: baños, vestidores, casilleros, comedores, etc., deberán de colocarse marcas en lugares apropiados que indiquen la distancia mínima entre las personas.
- Se establecerán horarios escalonados para los trabajadores en áreas de alimentos, comedores o vestidores para reducir el riesgo de exposición.
- En particular, en las áreas destinadas a la atención de trámites se deberá propiciar la realización de estos de forma remota. Para aquellos que sea indispensable realizar en forma presencial, se deberá tomar en cuenta la cantidad normal de trabajadores y personas realizándolos. Se instalarán barreras físicas de protección y se proveerá a los trabajadores con equipo de protección personal.
- Se proveerán indicaciones para la utilización adecuada de escaleras y elevadores

Como medidas complementarias:

- Se programará la entrada y salida de trabajadores en horarios escalonados para evitar los horarios pico en el transporte público.
- Los días de asistencia y los horarios de trabajo, serán acordados con los respectivos Coordinadores y/o Jefes de Área.
- Se mantendrá el trabajo en línea durante el resto de la jornada laboral.
- Se organizará enlaces de contacto a través de redes sociales, aplicaciones similares o correos electrónicos para enviar mensajes al personal de los CAAS, con base en la estructura orgánica de la dependencia.



6.- MEDIDAS DE PROTECCIÓN

En estricto apego tanto a los **“Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19”**, publicados en Gaceta UNAM el 23 de agosto de 2021, así como a la **“Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, emitida por la Secretaría de Trabajo y Previsión Social en concordancia con la Secretaría de Salud”** de fecha 24 de abril de 2020, esta Dependencia determinó adoptar las siguientes medidas:

- 1.- Instrumentar un control de supervisión general para ingresar y salir del centro de trabajo, en el cual se indique que el uso de cubrebocas de forma adecuada, así como otro tipo de barrera como caretas para protección ocular y facial.
- 2.- Identificar a trabajadores que hayan estado en contacto con una persona infectada y enviarlos a casa. indicarles que, en caso de presentar síntomas, acudan a revisión médica.
- 3.- Aislamiento. Si algún miembro de la comunidad universitaria presentara síntomas de enfermedad respiratoria, se le recomendará quedarse en casa. “Así como hacer uso del Centro de Atención Telefónica Call Center Covid-UNAM para recibir la asesoría correspondiente” Teléfonos 55 41611630 y 8004610145 de la Facultad de Medicina UNAM. A demás de remitirlo al centro de atención médica más cercano.
- 4.- Se hará del conocimiento del personal que presente algún síntoma de contagio, **que se encuentra a disposición de la Comunidad Universitaria el servicio de Diagnóstico Molecular para la detección del coronavirus SARS-CoV-2**, ubicado en el Centro Médico de Ciudad Universitaria, servicio en el cual se debe de AGENDAR CITA en los siguientes números de celulares 55 54243481 y 74 45052271, en un horario de 9:00 a 15:00 horas, de lunes a viernes.
- 5.- Se llevará un registro del personal incapacitado y se evaluará posibles casos de contagio.

7.- ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

En el marco de la emergencia sanitaria del COVID-19 que se está viviendo en nuestro país actualmente, me permito informar a ustedes, para reforzar las medidas sanitarias de prevención en los Consejos Académicos de Área, una vez que se reactiven las actividades cotidianas de nuestra máxima Casa de estudios, como bien lo indica el Boletín UNAM-DGCS-159 de fecha 22 de febrero de 2021, determina que la reanudación presencial de las actividades académico-administrativas se llevarán a cabo una vez que las condiciones sanitarias que aún prevalecen lo permitan, sin pasar por alto que la Administración Central de nuestra Universidad, ha determinado que de acuerdo a las necesidades de servicio de las entidades académicas y dependencias universitarias los trabajadores podrán seguir reintegrándose de manera gradual y escalonada a sus actividades, considerando que,



cuando las autoridades de Salud Federales autoricen el retorno a las actividades educativas, las indicaciones pertinentes serán comunicadas a la comunidad con 15 días de antelación, por tal motivo esta administración tomará las siguientes medidas.

Programa de Limpieza

- Como protocolo de acción, se establecerá un programa de limpieza y mantenimiento, que propicie la limpieza continua y permanente en los lugares de trabajo, espacios de reuniones y áreas comunes.
- El programa de **limpieza y desinfección** de áreas y superficies comunes (oficinas, cubículos, baños, salas, caseta, cocina, almacenes, tarjas, áreas comunes, escaleras, etc.) de igual forma será prioritario y este se realizará al inicio, durante y al término de las actividades por parte del personal de base con categoría de intendencia, con el fin de que Comunidad realice sus actividades sin tener ningún riesgo de infección; para esta actividad se dotará de los materiales necesarios como son (cubrebocas, guantes de látex, guantes para limpieza de ser necesario caretas), una vez que se termine esta actividad se reforzará las rutinas diarias de limpieza y desinfección.
- Adicionalmente a la limpieza periódica de áreas y superficies comunes citadas anteriormente, **se deberá recomendar a la Comunidad limpien de manera frecuente las superficies de trabajo (escritorios, sillas, sillones, teclados, etc.) al inicio y término de su utilización.**
- Se llevará a cabo de manera periódica en todas las áreas de trabajo antes de iniciar actividades, durante y al término de las mismas. Esto incluye la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común en oficinas, sanitarios, sitios cerrados, transportes, elevadores, escaleras, centros de reunión, etc.
- Los sanitarios y lavamanos deberán estar siempre en condiciones adecuadas de limpieza y contar con los productos sanitarios necesarios para el lavado de manos: agua potable, jabón y toallas de papel desechable o, en su caso, ventiladores para el secado de manos. Dichos productos serán suministrados por el Lic. Roberto Ortiz Patiño, Jefe de Bienes y Suministros y Servicios Generales de los CAAS, conforme a lo establecido por el dictamen de las Comisiones Mixtas Permanentes de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 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 las Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Se colocarán en oficinas y áreas comunes, contenedores con bolsas de plástico debidamente identificadas exclusivas para desechos, tales como cubrebocas, guantes o el papel utilizado en estornudos.
- Se dará la atención y el seguimiento frecuente al mantenimiento y desinfección de las unidades de aire acondicionado, con énfasis en el estado de los filtros, de contar con ellos.
- Después de haber realizado el tratamiento, el personal podrá reanudar sus operaciones normales sin ninguna interrupción y de manera habitual.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



- Para esto se instalarán despachadores de gel antibacterial en todos los accesos en los dos edificios de los consejos académicos.
- De igual forma se instalarán tapetes sanitizadores en todos los accesos de los dos edificios de los consejos académicos.
- La desinfección de áreas y superficies será un complemento a las operaciones diarias de limpieza y desinfección, por lo que este tratamiento en ningún momento será un proceso que los sustituya.
- Con este servicio se pretende brindar las medidas necesarias de limpieza y desinfección.
- El Responsable Sanitario verificará el correcto funcionamiento de los programas de limpieza y de los filtros de seguridad sanitaria. Así como deberá mantenerse informado de las indicaciones de las autoridades locales y federales y de las comunicaciones del Comité de Seguimiento.

Productos para utilizar durante el tratamiento

- Desinfectantes aprobados por la COFEPRIS, FDA, EPA y SSA.
- Deberán ser Biodegradables. ○ Amplio y eficaz espectro contra virus, bacterias y hongos. ○ pH neutro. ○ Elimina olores orgánicos.
- Sin irritaciones 3 horas después de haberse realizado el tratamiento. ○ Deja un efecto residual hasta por 72 horas después de aplicarse.

Por lo que, todas las personas al ingresar a la dependencia deberán permanecer en zonas abiertas.

- Solo estará en operación el personal de vigilancia para el control de ingreso y egreso.
- Deberá limpiar sus manos con gel antibacterial, de los dispensadores que se encuentran debidamente ubicados en ambos accesos.
- Deberá hacerlo con cubre boca, así como con la careta protectora de PVC, ambos portarlos correctamente (cubriendo nariz y boca) durante toda su estancia.
- Filtro de entrada y salida, el personal de vigilancia corroborará la toma de su temperatura con el termómetro infrarrojo del filtro sanitario, el cual deberá colocarse a una distancia de, no más de 3 cm de su frente.
- Los visitantes deberán registrar su acceso en la *Libreta de Visitantes* la cual estará disponible en la Recepción, ubicada en la entrada principal del primer nivel del edificio de los Consejos Académicos de Área.
- Si una persona presenta temperatura mayor 37.8°C se le solicitará esperar en un área alterna de vigilancia de acceso peatonal y se dará aviso al personal que se encuentre de guardia en la Delegación Administrativa, a efecto de activar las medidas de prevención identificadas en el número 6.- del presente Protocolo.



8.- INFORMACIÓN

El Coordinador de la Unidad de Apoyo a los Consejos Académicos de Área (CAAS), Lic. Javier Urbietta Zavala, a través del **RESPONSABLE SANITARIO, LIC. LUIS ANTONIO ESTRADA CASTILLO**, Delegado Administrativo de la (752.02) Unidad Coordinadora de Servicios de Apoyo Administrativo a los Consejos Académicos de Área (CAAS), mantendrá informado al personal sobre la evolución de la pandemia, mediante todos los medios disponibles (correos electrónicos, trípticos, mensajes o bien, de manera directa.

Los datos del contacto son:

- Teléfono directo: 56221414 y 1419
- Celular: 5530534444
- Correo electrónico: l.estrada@uca.unam.mx

Asimismo, deberá:

- Supervisar que, en los CAAS se cumplan las condiciones y procedimientos señalados en apego a los “*Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19*””, **aprobados por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario, en su Sesión Ordinaria del 18 de agosto del 2021 y publicados en Gaceta UNAM el 23 de agosto de 2021**, la *Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, emitida por la Secretaria de Trabajo y Previsión Social en concordancia con la Secretaria de Salud*”.
- Informar al Comité de Seguimiento de la UNAM sobre cualquier incidencia en las instalaciones, relacionada con el funcionamiento de los “*Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias*” en el Marco de la Pandemia o la emergencia sanitaria.
- Promover los principios rectores de dichos lineamientos, con especial énfasis en la “No Discriminación” para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.

De igual forma:

1. Informar sobre los signos, síntomas y medidas planteadas por las autoridades de la UNAM, autoridades federales y locales respecto a la pandemia por COVID-19.
2. Lo anterior se llevará a cabo colocando en múltiples lugares visibles el material de difusión proporcionado por la “**Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS**” y distribuirlas a través de los medios disponibles (Anexo 1).



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



3. En caso de que algún integrante de la Comunidad presente algunos de los síntomas, como fatiga, falta de aire y/o dificultad para respirar, se deberá constatar el correcto cumplimiento a las acciones establecidas en el marco de la *“Guía de Actuación para Atender Personas con Sospecha de Enfermedad COVID-19 en Entidades y Dependencias UNAM”*. Así como, las demás asignadas por el Administrador de la dependencia.

4.- Llevará el seguimiento cronológico del estado de aquellas personas sospechosas o confirmadas por COVID-19, atendiendo la normatividad en el uso de datos personales.

5.- De igual modo, se identificará de manera pertinente y responsable, al personal en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio, a fin de otorgarles 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.

6.- Recomendar que acudan de forma inmediata a recibir atención médica, en los siguientes:

- Personal académico y administrativo: Unidades Médicas del ISSSTE.
- En caso de dudas llamar a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria al teléfono 800 0044 800 y/o a LOCATEL 55 56581111.
- Ante el tema del coronavirus (COVID-19), llama si tú o alguien más tiene síntomas de enfermedad respiratoria; si estás en un grupo de riesgo o si necesitas más información.

911
Línea de Emergencia Nacional

Líneas institucionales

800 00 44 800

Número de atención ciudadana del Sector Salud

800 628 3762

Atención a mujeres en embarazo, parto, puerperio o lactancia

55 4000 1000

ISSSTE Tel.

7.- Dar a conocer entre las y los trabajadores, que se encuentra a disposición de la Comunidad Universitaria el servicio de Diagnóstico Molecular para la detección del coronavirus SARS-CoV-2, el cual se ubica en el Centro Médico de Ciudad Universitaria, servicio en el cual se debe de agendar cita en los teléfonos 55 5424 3481 y al celular 74 45 05 2271, en un horario de 9:00 a 15:00 horas, de lunes a viernes.

8.- Informar a los trabajadores sobre las medidas de prevención y de limpieza (lavado frecuente de manos, etiqueta respiratoria, saludo a distancia).



9.- RESPONSABILIDADES

Del 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 de Seguimiento.

Mantener actualizada la Bitácora del Responsable Sanitario respecto de su entidad o dependencia 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 COVID-19, atendiendo la normatividad en el uso de datos personales.
- Las personas de la entidad o dependencia 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 su comunidad manifieste síntomas de esta enfermedad.

Las demás que le asigne el Administrador de su dependencia.

Cuando así se requiera, por el tamaño de la comunidad, el responsable sanitario podrá tener uno o más asistentes.

De la Comisión Local de Seguridad

- Participar conjuntamente con el Delegado Administrativo (Responsable Sanitario), en la aplicación de estos Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia a las particularidades de los Consejos Académicos de Área, procurando para ello la participación de personal con conocimientos de salud y sanidad.
- Se establecerá un PROGRAMA DE CAPACITACIÓN para la Comunidad del edificio de los CAAS, haciendo énfasis en el personal directivo, acerca de las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19.



De los trabajadores universitarios (académicos y administrativos)

- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal de acuerdo a la ubicación de la Dependencia.
- No acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19, para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.

Reportar al Responsable Sanitario:

- 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, el trabajador no deberá acudir a la entidad o dependencia, sólo será necesario que su familiar o el propio trabajador, realice el reporte al área de personal de la entidad a través de medios electrónicos.
- Indicar al responsable sanitario de su entidad o dependencia, 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 espaciamiento seguro.
- Ingresar y salir de forma ordenada por los filtros de seguridad sanitaria.
- Utilizar la ropa de trabajo de acuerdo a la categoría y funciones y de conformidad a lo previamente aprobado por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como trabajador.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina y equipo de protección personal
- Usar adecuadamente el Equipo de Protección Personal, atendiendo su categoría y a lo establecido por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.

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 las instalaciones universitarias

Atender todas las indicaciones básicas establecidas en estos Lineamientos y las establecidas por el personal a cargo de la ejecución de estos. 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%).



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



Es puntual señalar, que los *Lineamientos Específicos de los Consejos Académicos de Área, para el Regreso a las Actividades en el Marco de la Pandemia*, se estarán adecuando o actualizando conforme evolucione la pandemia, a partir de las indicaciones que establezcan las autoridades de salud federales, locales, así como del Comité de Seguimiento COVID-19 UNAM.

Agradeciendo su participación, y compromiso, les recordamos que la Unidad Coordinadora de Servicios de Apoyo Administrativo a los Consejos Académicos de Área se preocupa por el bienestar de la comunidad Universitaria, por lo que continuará aplicando, y en su caso, modificando las medidas y protocolos pertinentes por el tiempo necesario a fin de salvaguardar la integridad de todos. Asimismo, reiteramos que es responsabilidad de cada miembro de esta comunidad, y externos, tomar las medidas preventivas suficientes para cuidar su salud y la de los demás.

Sin otro particular y en espera de que todos ustedes y su familia se encuentren bien de salud, reciban un cordial saludo.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CONSEJOS ACADÉMICOS DE ÁREA 752.02
COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
DELEGACIÓN ADMINISTRATIVA



ANEXO 1

Material de Difusión

Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS , UNAM

COVID19 El objetivo es **NO** contagiar y **NO** contagiarse

Creo que tengo síntomas de **COVID19**

QUÉDATE EN CASA



Si tienes los síntomas y eres del grupo vulnerable

- Mujeres embarazadas.
- Adultos mayores de 65 años.
- Personas con diabetes, obesidad, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- Personas con VIH.
- Personas con Cáncer.

Recibe atención médica en hospitales y centros de salud



FIEBRE

TOS, ESTORNUDOS

DOLOR DE CABEZA

MALESTAR GENERAL

DIFICULTAD PARA RESPIRAR
(Casos más graves)

Si tienes los síntomas y NO eres del grupo vulnerable

#QuédateEnCasa

La enfermedad se curará por sí misma entre 10 y 14 días

No satures los hospitales ni centros de salud

Vías de contacto

Envía un SMS al 51515 con la palabra COVID19 y responde las preguntas

Vía telefónica marcando a Locatel al 55 5658 1111

En la página de internet covid19.cdmx.gob.mx



SI PERSISTEN DUDAS

Llama al 800-00-44-800
Línea de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad





1



Lavado frecuente de manos con agua y jabón.

4



En lo posible evitar el contacto con personas enfermas de vía respiratoria.

2



Al estornudar o toser, cubrir nariz y boca con el antebrazo o con un pañuelo desechable.

5



Evita el contacto sin protección con animales salvajes o de granja vivos.

3



Consumir alimentos bien cocidos y agua simple potable o embotellada.

6



Prescindir de acudir a lugares muy concurridos.

Fuente:OMS



LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





CORONAVIRUS COVID-19

Los adultos mayores pueden presentar mayor estrés durante la cuarentena

Las actividades cognitivas son recomendadas para mantenerse activos, la lectura así como la sopa de letras, crucigramas incluso pintar mandalas son actividades que servirán para combatir el aburrimiento

Hazlos sentir a
salvo y seguros

#NoBajemosLaGuardia





USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS



Si se utiliza cubrebocas, **es esencial usarlos y desecharlos adecuadamente** para evitar que sean ineficaces y que su uso incorrecto agrave el riesgo de contagio.



**Lava tus manos
antes de usarlo**



**Coloca detrás de tus
orejas las cintas
elásticas**



**Ajústalo a tu cara
y cubre completamente
nariz y boca**



**Evita tocarlo mientras
lo traes puesto,
si tienes que hacerlo,
lávate las manos**



**Nunca compartas
tu cubrebocas**



**Deja de funcionar
cuando se humedece,
reemplázalo**

**Aunque utilices cubrebocas,
usa el ángulo interno del
brazo al toser o estornudar**

Fuente: OMS

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad



SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS

Todos podemos hacer algo para mitigar y contener la expansión de las enfermedades.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:

- ▶ A través de las gotículas que expulsa un enfermo al toser y estornudar.
- ▶ Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.



CORONAVIRUS COVID-19

SI TIENES LOS SÍNTOMAS Y ERES DEL GRUPO VULNERABLE

- ▶ Mujeres embarazadas.
- ▶ Adultos mayores de 65 años.
- ▶ Personas con diabetes, obesidad, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- ▶ Personas con VIH.
- ▶ Personas con Cáncer.

SÍNTOMAS

DOLOR DE CABEZA

FIEBRE

TOS, ESTORNUDOS

MALESTAR GENERAL

DIFICULTAD PARA RESPIRAR
(Casos graves)

DOLOR DE GARGANTA

PREVENCIÓN



LÁVATE LAS MANOS
FRECUENTEMENTE



CUBRE TU NARIZ Y
BOCA AL TOSER Y
ESTORNUDAR



LIMPIA Y DESINFECTA
SUPERFICIES Y OBJETOS
DE USO COMÚN EN
CASAS, OFICINAS, ETC.



EVITA SALUDAR
DE BESO, MANO
Y ABRAZOS

VÍAS DE CONTACTO



▶ Envía un SMS al 51515
con la palabra COVID19
y responde las preguntas



▶ Vía telefónica
marcando a Locatel
al 55 5658 1111



▶ En la página de internet
covid19.cdmx.gob.mx

Fuente: Secretaría de Salud



#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad



FASE 2 CORONAVIRUS COVID-19



RECOMENDACIONES

- ▶ Quédate en casa
- ▶ Mantén distanciamiento social
- ▶ Sal de casa solo por lo indispensable
- ▶ Evita lugares concurridos
- ▶ Realiza las medidas de higiene personal y del entorno
- ▶ Intensifica las medidas básicas de prevención

SI TIENES LOS SÍNTOMAS Y ERES DEL GRUPO VULNERABLE

- ▶ Mujeres embarazadas.
- ▶ Adultos mayores de 65 años.
- ▶ Personas con diabetes, obesidad, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- ▶ Personas con VIH.
- ▶ Personas con Cáncer.



Recibe atención
médica en hospitales
y centros de salud



VÍAS DE CONTACTO



- ▶ Envía un SMS al 51515 con la palabra COVID19 y responde las preguntas



- ▶ Vía telefónica marcando a Locatel al 55 5658 1111



- ▶ En la página de internet covid19.cdmx.gob.mx

Fuente: Secretaría de Salud





Prepara tu lugar de trabajo

CORONAVIRUS
COVID-19

**Las superficies
como:**

- escritorios
- mesas
- teléfonos
- teclados

**deben
desinfectarse
regularmente**



Fuente: OMS



#NoBajemosLaGuardia



Evita hacer fiestas o asistir a reuniones

At the bottom of the illustration, there are four logos: the UNAM seal, the SPASU logo (Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria), the DGAPSU logo (Delegación Administrativa), and the Protección Civil UNAM logo.

#NoBajemosLaGuardia

Medidas preventivas contra el coronavirus



La infografía presenta un hombre enfermo en un círculo central, rodeado por siete medidas preventivas, cada una con un icono circular: lavarse las manos, evitar el contacto con personas enfermas, cubrirse al estornudar o toser, consumir alimentos bien cocidos y agua potable, no tocarse la cara, limpiar y desinfectar superficies, y un mundo con puntos de contagio.

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol al 70%.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.
- Al estornudar o toser, cubre nariz y boca con el antebrazo o con un pañuelo desechable.
- Consume alimentos bien cocidos y agua simple potable.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en casas, oficinas, etc.

Fuente: Secretaría de Salud

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS?

CORONAVIRUS COVID-19

Para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, debemos realizar las **medidas de higiene personal y del entorno**, de ahí la importancia de que todas las personas **conviertan en hábito las medidas** que comprenden sencillos procedimientos de higiene.



Lávate las manos frecuentemente

Lavarse las manos frecuentemente con agua, jabón y toallas de papel desechables o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.

RECOMENDACIONES



Evita lugares concurridos



Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar, con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.



No escupir, si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, y tirarlo a la basura; después lavarse las manos.



Evita saludar de beso, mano y abrazos, así como compartir alimentos y bebidas



Evita en lo posible contacto con personas con enfermedades respiratorias.



Consume alimentos bien cocidos y agua potable.



Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común en casas, oficinas, etc.



No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.

¡Evita el contagio!

Fuente: Secretaría de Salud

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





CORONAVIRUS COVID-19

¿Por qué no debo escupir?

Al hacerlo se expulsan virus,
que quedan en el ambiente

Si es necesario hacerlo, utiliza un pañuelo desechable,
meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la
basura; después lavarse las manos.

Fuente: Secretaría de Salud

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





CORONAVIRUS COVID-19

¿Por qué lavarte las manos?

- El agua y jabón, rompe el ciclo de transmisión de virus
- Disminuye cerca del 20% las infecciones respiratorias
- Los virus, sobreviven hasta 3 horas en las manos y hasta 48 horas en superficies lisas que tocamos con las manos

Fuente: Secretaría de Salud

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





CORONAVIRUS COVID-19

¿Por qué mantener una higiene adecuada de los entornos?

- Los virus pueden ser destruidos con jabón y cloro
- Las superficies pueden estar contaminadas con gotitas de saliva



Fuente: Secretaría de Salud

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





CORONAVIRUS COVID-19



**Respetar la distancia
entre personas**

#NoBajemosLaGuardia

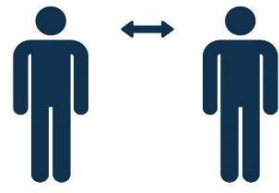


**QUÉDATE
EN
CASA**



¿Qué es la sana distancia?

**CORONAVIRUS
COVID-19**



La **Jornada Nacional de Sana Distancia** se realizará a partir del 23 de marzo



DISTANCIAMIENTO SOCIAL
Mantén una distancia de al menos 1.5 metros

LAVADO FRECUENTE DE MANOS
Preferentemente con jabón y agua y que al menos dure 30 segundos



SALUDO A DISTANCIA
Evita saludar de mano, abrazo y beso



ETIQUETA RESPIRATORIA
Tapa nariz y boca al toser o estornudar con el ángulo interno del codo



MANTENTE HIDRATADO
La adecuada hidratación del cuerpo ayuda a una buena salud



Fuente: Secretaría de Salud



LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD





EXTREMA PRECAUCIONES LIMPIA Y DESINFECTA SUPERFICIES

Los virus sobreviven por varias horas e, incluso días en superficies lisas:

Para limitar el riesgo de contagio intensifica las medidas de higiene personal y del entorno





Vidrio
4 días



Acero
48 horas



Madera
4 días



Papel
4 a 5 días



Guantes quirúrgicos
8 horas



Aluminio
2 a 8 horas



Plástico
5 días

Para evitar contagios:

Limpia con agua y jabón o desinfecta con cloro diluido en agua. (Un cuarto de taza por cuatro litros de agua)

- Objetos de uso común
- Juguetes
- Mobiliario
- Enseres de cocina

#QuédateEnCasa



SI PERSISTEN DUDAS

Llama al 800-00-44-800
Línea de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica

Fuente: IMSS

CORONAVIRUS
COVID-19

#UNAMosAccionesContraLaCovid19

UNAM
PUI
Programa Universitario
de Investigación en Salud

UnAm
La Universidad
de la Nación

Uso de cubrebocas caseros

Actualmente, los especialistas recomiendan el uso de cubrebocas y ante la falta de éstos, puedes fabricarlos



No olvides

Lavar tus manos, mantener tu distancia, estornudar de etiqueta, no saludar de beso o mano, no tocar nariz, ojos o boca y quedarte en casa si te es posible



Fabrícalo con 2 o 3 capas de tela de algodón



Su uso limita la propagación de secreciones nasales y gotas de saliva



Debe cubrir boca y nariz, evitando que quede espacio entre la cara y el cubrebocas



Utilízalo en entornos públicos como transporte, mercados o tiendas



Lava tus manos antes de ponerlo, si lo llegas a tocar y luego de retirarlo



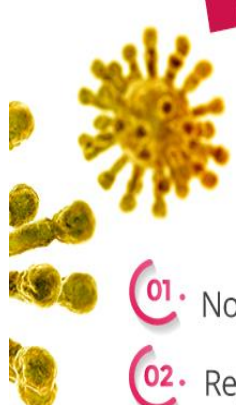
Al retirar la tela que cubre la cara ten cuidado de no tocar los ojos, la nariz y la boca



Cámbialo si está húmedo y lávalo diario en un recipiente por separado para volver a usar

COVID-19

10 PASOS PARA EL CUIDADO DE PERSONAS ENFERMAS EN EL HOGAR



01. No te automediques
02. Reposa en un espacio aislado
03. Usa tu codo o pañuelos para toser y estornudar, ponlos en bolsa y ciérrala
04. Lávate frecuentemente las manos o usa alcohol en gel
05. Cubrebocas para ti y tu cuidador
06. No toques ojos, nariz y boca
07. No saludes de mano, beso o abrazo
08. Un adulto debe cuidarte
09. Aliméntate saludablemente e hidrátate
10. Limpia superficies y objetos de uso común con agua, jabón y cloro diluido

Con **fiebre mayor de 38 grados y/o dificultad para respirar**, acude con urgencia al médico

¿Dudas? Llama al **800 0044 800** de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria





UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

UNAM
La Universidad
de la Nación



Ante la contingencia sanitaria por **Covid-19**



"LA SALUD ES UN DERECHO
Y RESPONSABILIDAD"



Es natural sentir **estrés**,
ansiedad, **enojo**, **tristeza**
o **miedo**.

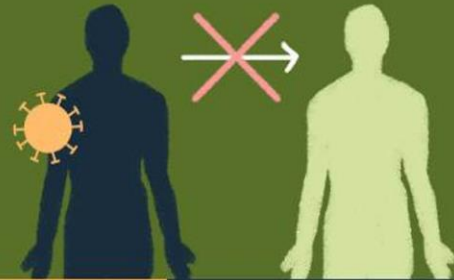
PASOS:

- 1) **Identifica**
tu condición de **salud mental** en
misalud.unam.mx/covid19/
- 2) **Realiza** las **recomendaciones**
de las **infografías, vídeos y cursos a distancia**.
- 3) **Decide** si requieres **Apoyo Psicológico a Distancia**:
5550250855.

LIMPIEZA EN HOGARES CON CASOS POSITIVOS DE COVID-19



Si **convives con una persona contagiada de COVID-19**, sigue estas recomendaciones para tener un cuidado muy puntual con la limpieza diaria de las superficies de la casa:



Al momento de limpiar **usa mascarilla y guantes.**



Utiliza una solución con **agua y cloro.**



Asigna utensilios para **uso exclusivo de la persona contagiada** y lávalos con agua y jabón cuidadosamente.



Limpia diariamente superficies como manijas, mesas, interruptores, baños, teléfonos y teclados.



La ropa del paciente **debe ser llevada en una bolsa hermética y lavarla por separado**, de preferencia con agua caliente.



covid19.facmed.unam.mx

✓ Grupo de expertos en COVID-19 de la Facultad de Medicina, UNAM

ALEJADOS
#NOSCUIDAMOS

SI CONSUMES, ¡CUÍDATE!



NO TE PONGAS EN RIESGO

El uso de sustancias psicoactivas puede ponerte en mayor riesgo ante el COVID-19



Injectarse metanfetamina, cocaína u opioides incrementa las enfermedades cardiovasculares.



Los opioides (fentanilo, heroína) pueden causar daños graves en los pulmones.



Usar metanfetamina afecta el suministro de sangre a los pulmones.



Fumar tabaco, crack o heroína aumenta enfermedades respiratorias como EPOC o asma.



SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS.

#CuidaTuSaludMental #QuédateEnCasa

Consulta www.gob.mx/coronavirus para más información.



GOBIERNO DE
MÉXICO

CORONAVIRUS
COVID-19





Consejos para evitar el estrés durante la cuarentena

Considerar las necesidades de todos los integrantes de la familia

- Respetar el espacio de los más pequeños hasta el del mayor
- Platicar los desacuerdos familiares
- Compartir las tareas del cuidado de los hijos
- Con los adolescentes llegar a acuerdos y poner horarios para el estudio y el esparcimiento

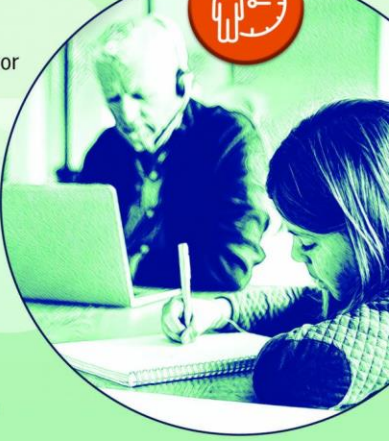
Seguir un estilo de vida saludable: físico y mental

- Dieta balanceada, dormir adecuadamente y hacer ejercicio
- Hablar con personas de confianza mediante llamadas o videochats
- Evitar recurrir al tabaco, alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones
- Leer, ver películas y programas de televisión
- Aprovechar las tecnologías de la información (cursos gratis, visitas a museos y libros)

Mantenerse informado mediante fuentes oficiales

- Evitar rumores y saber qué sucede en el país





#UNAMosAccionesContraLaCovid19

UNAM
PUIS
Programa Universitario de Investigación en Salud

UNAM
La Universidad de la Nación





NORMATIVIDAD Y REFERENCIAS

- Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19, publicados en *Gaceta UNAM* 23 de agosto de 2021.
- Guía para Limpieza y Desinfección de Espacios Universitarios, documento emitido por el Comité de Seguimiento COVID-19 de la UNAM, en su fecha de actualización del 31 de agosto del 2021
- Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS, <https://covid19comisionunam.unamglobal.com/>
- *Gaceta UNAM*: <https://www.gaceta.unam.mx/la-calificacion-de-pandemia-al-covid19-por-diseminacion/>
- Sitio Web de la Organización Mundial de la Salud, Sitios Webs Regionales, Icono: Como Protegerse: https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019?gclid=CjwKCAjw2uf2BRBpEiwA31VZjzSKsHHfLifMAgc7eGaGIXgxg_qtx5VGKFRhkug4SZjkSm7kR_qBxoC7q4QAvD_BwE#
- Guía de Acción para los Centros de Trabajo ante el COVID-19, emitida por la Secretaría de Trabajo y Previsión Social en concordancia con la Secretaría de Salud.
- Comisión Especial de Seguridad del H. Consejo Universitario Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria <http://www.seguridadyproteccion.unam.mx/PC3/>

Ámbito Federal

La Ley Federal del Trabajo establece en el artículo 132, fracción XVI que es obligación de los patrones que las instalaciones de los centros de trabajo cuenten con condiciones en materia de seguridad, salud y medio ambiente en el trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales. De la misma manera, el artículo 134 de la misma Ley, establece las obligaciones de las personas trabajadoras en materia de seguridad y salud.