



**PROTOCOLO
DE RETORNO**
*a las actividades
universitarias*

Regreso progresivo a clases presenciales
y medidas sanitarias ante la emergencia
nacional a consecuencia del COVID-19

XALAPA

INTRODUCCIÓN

La situación epidemiológica actual causada por la enfermedad **COVID-19**, fue declarada pandemia por la *Organización Mundial de la Salud* el 11 de Marzo del 2020; el complejo panorama del comportamiento de la diseminación de la enfermedad, demanda un cambio en la forma de vida del país, por lo que la **Universidad Anáhuac Xalapa** ha tomado las medidas necesarias para un retorno seguro al campus, propiciando un ambiente de confianza y maximizando las medidas de protección para el cuidado de la salud de toda la Comunidad Universitaria.

La exposición al virus **SARS-COV2**, causante de la enfermedad **COVID-19**, representa un agente de riesgo ocupacional biológico, por lo que los centros de trabajo y educativos del país deben contemplar en sus sistemas de gestión de seguridad sanitaria las medidas de prevención a la misma, como parte de su normatividad en seguridad y salud.

Con base en el Acuerdo por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus **SARS-COV2 (COVID-19)**, publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el 24 de marzo del 2020¹ y los acuerdos publicados el 15 de mayo para iniciar el levantamiento progresivo de las medidas de distanciamiento social en el país, aprobados por el *Consejo de Salubridad General (CSG)*², en donde se hace referencia que a partir del 1 de junio del 2020 la *Secretaría de Salud* definirá un semáforo semanal para cada entidad federativa, que establecerá las

¹ https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590339&fecha=24/03/2020

² https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593411&fecha=15/05/2020

actividades económicas, educativas y sociales recomendadas para cada región, la **Universidad Anáhuac Xalapa**, en concordancia con el programa **A-CARE de la Red de Universidades Anáhuac** que se integra de manera armónica con la vivencia de Nuestro Modelo Formativo Anáhuac 2025, que asegura, desde un enfoque vanguardista, la calidad en la educación universitaria y la formación integral que siempre ha caracterizado a la **Red de Universidades Anáhuac**, tiene el compromiso de instaurar lineamientos para la vigilancia de la salud de la Comunidad Universitaria, estableciendo criterios generales para la gestión de seguridad en el ambiente laboral y educativo, adaptando a las circunstancias las instalaciones, espacios y actividades que se desarrollarán en el siguiente período escolar.



Objetivo General

Establecer las medidas de vigilancia y sanitarias, para la prevención y control de la salud ante la enfermedad **COVID-19** de la Comunidad Universitaria activa, a fin de prevenir y evitar la transmisión de **COVID-19** y atender oportunamente los casos sospechosos y sus posibles contactos, garantizando el retorno seguro de las actividades dentro de las instalaciones universitarias.

Objetivos Específicos

- 🐾 Fomentar las acciones de distanciamiento social en la Comunidad Universitaria, recomendadas en la *Jornada Nacional de Sana Distancia*.
- 🐾 Realizar cursos de capacitación al personal administrativo, docente y universitario sobre los signos y síntomas de alarma por enfermedad del virus **SARS-COV2 (COVID-19)**.
- 🐾 Reforzar los filtros sanitarios en los diferentes accesos a las instalaciones de la **Universidad Anáhuac Xalapa**.

Información Nacional Relevante para el «Regreso A La Nueva Normalidad»

Respetar el sistema de semaforización para el restablecimiento de actividades administrativas y escolares. (Imagen 1)

SISTEMA DE SEMÁFORO
(1o. de Junio)

ACTIVIDADES	ROJO	NARANJA	AMARILLO	VERDE
 MEDIDAS DE SALUD	En todos los niveles se mantienen las medidas de salud pública			
 LABORAL	Sólo esenciales	Esenciales y 30% no esenciales	Se reanudan actividades esenciales y no esenciales	
 ESPACIOS PÚBLICOS	No permitido	30% de espacios abiertos	70% de espacios abiertos y 30% espacios cerrados	Apertura de espacios abiertos y cerrados
 PERSONAS VULNERABLES	No permitido	Cuidado Máximo	Cuidado Medio	Cuidado de control
 ESCOLAR	No se permite el reinicio de clases			Reinicio de clases

IMAGEN 1. Semáforo COVID-19 y actividades recomendadas por el *Gobierno Federal* de acuerdo a los datos de transmisión y contagio de la enfermedad.

Las acciones de regreso a clases seguras se realizarán con base en el análisis de los resultados del instrumento modificado la *Lista de Comprobación Ante El Covid-19–Retorno Al Trabajo* para medianas empresas, emitido por el *Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)*³.

³ <https://climss.imss.gob.mx/cursos/covid5/recursos/LC%20para%20medianas%20empresas.pdf>

El **Comité de Rectoría** designará un **Comité Multidisciplinario de Sanidad** encargado de realizar un informe diario del seguimiento de casos en nuestra entidad Veracruzana, con especial interés en la región de la capital de Xalapa y se encargará de tomar decisiones de modificación o actualización del presente protocolo.

Se designará un representante por carrera para la asignación de funciones del Comité Multidisciplinario de Sanidad.

Implementación del Protocolo

El siguiente protocolo se ha dividido en tres fases, sin embargo, algunas actividades deberán ser constantes y reforzarse continuamente, de acuerdo con la semaforización, lo cual incluye actividades que deberán ser habituales durante todo el período escolar con miras a prolongarse hasta que termine la emergencia sanitaria en todo el país.



MEDIDAS GENERALES

Cada uno de los integrantes de la **Universidad Anáhuac Xalapa** deberá acudir con su propio equipo de **protección personal** (cubrebocas, careta, toallas sanitizantes y todo aquello que crea conveniente para salvaguardar su integridad y extremar las medidas de higiene básicas). El cubrebocas constituye el mínimo indispensable para poder ingresar al campus (no es recomendable el uso de guantes).



Para el ingreso de los **varones** a las instalaciones, se solicitará lo siguiente:

1. Cabello corto o peinado recogido
2. Se prohíbe el uso de batas
3. Se prohíbe el uso de corbata
4. Se prohíbe el uso de reloj de pulsera o joyería en muñecas y cuello
5. Preferentemente sin barba o con barba recortada



Para el ingreso de las **mujeres** a las instalaciones, se solicitará lo siguiente:

1. Cabello corto o debidamente recogido
2. Se prohíbe el uso de batas
3. Se prohíbe el uso de aretes largos
4. Se prohíbe el uso de reloj de pulsera o joyería en muñecas y cuello

Dentro del plantel se deberá conservar el protector facial y/o cubrebocas en todo momento, procurando que, este último, sea de material lavable o de reuso con las medidas higiénicas correspondientes, o bien, realizar el cambio oportuno de cubrebocas desechable (para el desecho de estos insumos se contará con depósitos específicos para dicho fin).

En el caso de cubrebocas de concha o N95: el recambio deberá ser diario una vez que la jornada estudiantil o laboral haya concluido.

Para cubrebocas de neopreno o de origen textil: lavado diario.

En el caso de los visitantes, de no acudir con el mínimo requisito de seguridad en salud (cubrebocas), la Universidad otorgará al momento de su ingreso, un cubrebocas quirúrgico desechable.

El personal docente y administrativo, deberá acudir al campus con cubrebocas y/o protector facial personal, lo cual no sustituirá las barreras físicas o la sana distancia.

Deberá garantizarse el acceso libre a agua, jabón, toallas desechables de papel, así como a gel a base de alcohol al 70% (este último no supe el lavado de manos bajo ninguna circunstancia) en los espacios donde sea necesario.

Se sugiere el lavado de manos al menos una vez cada dos horas (2 h), o tras el uso de gel a base de alcohol en tres (3) ocasiones.



Áreas de Oficina o Administrativas

- 1.** En el caso de espacios donde se concentran dos o más trabajadores de la **Universidad Anáhuac Xalapa**, las áreas de trabajo se delimitarán por barreras físicas.
- 2.** En departamentos administrativos y escolares que cuenten con un número elevado de colaboradores, se usará el teletrabajo para respetar la sana distancia, bajo el rol de guardias A y B (mientras no se encuentre en semáforo verde).
- 3.** En las áreas comunes de los trabajadores de la **Universidad Anáhuac Xalapa**, se contará con un dispensador de gel desinfectante a base de alcohol al 70%, y se ubicarán en los lugares de mayor tránsito, para su fácil acceso.
- 4.** En aquellas áreas de trabajo en las cuales se cuente con ventanas, se deben mantener abiertas con el fin garantizar la ventilación natural (cubículos, oficinas, etc.).

Sanitarios

- 1.** Los sanitarios deberán contar con lavabos en condiciones adecuadas de operación (ser funcionales y proporcionar agua y jabón).
- 2.** Se contará con dispensadores de toallas de papel desechables.
- 3.** Se favorecerá la ventilación natural.
- 4.** Se encontrarán marcas en el piso para mantener la sana distancia y permitir el lavado adecuado de manos por turno.

Espacios Cerrados

(Aulas, Auditorios y Salas de Juntas)

- 1.** Se suspenden actividades que involucren la concentración física multitudinaria en espacios cerrados superior a la capacidad determinada del área, que impida mantener la sana distancia.
- 2.** En caso de actividades en las que se utilicen aulas, salas de junta o auditorios, deberá implementarse en la entrada del área un dispensador de alcohol en gel y la vigilancia de uso obligatorio de cubrebocas o caretas, además del cuidado de respetar la sana distancia entre los asistentes a la actividad programada.

Biblioteca

- 1.** Aplicación permanente de gel sanitizante o alcohol en spray a la entrada, así como en el área de las computadoras de consulta.
- 2.** Colocar en la entrada señalética de comportamiento de distancia e higiene, a saber:
 - a.** Uso obligatorio de cubrebocas
 - b.** Acondicionamiento de los espacios para salvaguardar la sana distancia
 - c.** Estornudo de etiqueta

3. Se solicita, adicionalmente, que cada usuario limpie el espacio que utilizó al finalizar sus actividades.

4. Se deberá establecer límite al número de personas que utilicen la biblioteca de acuerdo al análisis del área de uso, así como de los laboratorios de cómputo, inhabilitando una computadora de por medio entre usuarios o separando el equipo de manera estratégica para cumplir con los 1.5 a 2 m de distancia entre usuarios.

5. No se deberán permitir reuniones que rebasen el área necesaria para garantizar la sana distancia de los usuarios.

6. Será imperativo establecer períodos de espera de setenta y dos horas (72 h) para resguardar el material devuelto o manipulado que haya sido sanitizado o catorce (14) días para el material que, por sus características, no pueda ser higienizado.

7. Emplear toallitas con alcohol para la limpieza de material con cobertura plástica, como los DVD, memorias USB, etc.

8. El personal de biblioteca y de los laboratorios de cómputo deberá utilizar guantes y máscaras al manipular libros y materiales devueltos.

9. El personal deberá realizar el aseo del equipo de cómputo a su cargo tres veces al día.

Cafeterías y Área de Comida

- 1.** Los accesos a la cafetería estarán señalizados como «entrada» y «salida», así mismo, las entradas contarán con dispensadores de gel desinfectante a base de alcohol al 70%.
- 2.** La cafetería y comedores dispondrán de **marcas en el piso** para indicar el lugar y distancia mínima de un metro y medio (1.5 m) entre persona y persona.
- 3.** Una mesa no puede ser ocupada por más de tres (3) personas al mismo tiempo, en el caso de mesas externas; para las mesas localizadas dentro de la cafetería, solo podrán ser ocupadas por dos (2) personas. Dichas mesas se acomodarán a una distancia entre ellas de al menos metro y medio (1.5 m).
- 4.** Se sugiere colocar en lugares estratégicos **señalética de comportamiento alusiva a distancia e higiene**, a saber:
 - a.** Uso obligatorio de cubrebocas
 - b.** Acondicionamiento de los espacios para salvaguardar la sana distancia
 - c.** Estornudo de etiqueta



FILTROS ANÁHUAC

(previo al regreso a clases y durante la actividad escolar)

La **Universidad Anáhuac Xalapa** contará con cinco filtros de entrada y salida con las siguientes ubicaciones:

- 🐾 Dos (2) en el estacionamiento de bachillerato (cuando exista actividad intensa de entrada de personal y alumnado); durante los horarios de baja actividad, solo permanecerá un (1) filtro activo
- 🐾 Uno (1) en el área de explanada
- 🐾 Dos (2) en el estacionamiento de la Universidad, (cuando exista actividad intensa de entrada de personal y alumnado); durante los horarios de baja actividad, solo permanecerá un (1) filtro activo)

En dichos filtros se realizará la **toma de temperatura y aplicación de alcohol en gel al 70%**, así como la regulación del ingreso a las instalaciones. **Cada uno de los filtros contará con tapetes sanitizantes.**

Cada uno de los filtros existentes iniciará actividades a partir de las 6:50 a.m.

Tomando en cuenta las medidas sanitarias, se realizarán ingresos escalonados para la **Prepa Anáhuac**, de acuerdo a los siguientes horarios: Tercer año, 7:00 a.m.; Segundo año, 7:15 a.m.; y Primer año, 7:30 a.m. **Las entradas y salidas a la Universidad estarán debidamente señalizadas y no se podrá acceder por otra vía que no esté autorizada** (en caso de ser sorprendido ingresando o saliendo de las instalaciones por áreas no autorizadas, se solicitará pasar por los filtros establecidos y se comunicará al área de seguridad para que resuelva lo conducente).

FASES DE RETORNO DE ACTIVIDADES

La preparación del retorno a la actividad escolar deberá ser aprobada y operará en coordinación permanente entre el **Área Académica y Administrativa de la Universidad**. De acuerdo con la semaforización, se contemplará realizar un regreso escalonado de las actividades administrativas y académicas en el siguiente orden:

Fase 1

La primera fase se activará al inicio del color amarillo del semáforo COVID-19 (Imagen 2) y contempla las actividades siguientes:

1. ADMINISTRATIVOS Y ÁREA ACADÉMICA Se instaurarán guardias A - B para cada uno de los departamentos, escuelas y áreas encargadas de la operatividad escolar, de forma tal que la mitad del personal asista, mientras que la otra mitad realice trabajo de manera remota, evitando así la concentración de trabajadores que puedan aumentar el riesgo de transmisión y contagio; de manera previa, los directivos evaluarán, junto con el **Comité Multidisciplinario de Sanidad**, las áreas de trabajo para determinar los lugares asignados al personal y garantizar que se respete la sana distancia.

2. En esta fase se trabajarán programas piloto en modalidad semipresencial, es decir, impartiendo clases presenciales con el máximo aforo de personas por espacio que permita cumplir con la sana distancia, todo ello bajo evaluación, aprobación y coordinación de Operación Académica y el **Comité Multidisciplinario de Sanidad**.

3. De acuerdo con las disposiciones sanitarias vigentes, durante esta fase **no regresarán los empleados que, por alguna razón, presenten un nivel de riesgo mayor a la posibilidad de contagio** y, por lo tanto, pueden ver comprometida su salud. De acuerdo a la información proporcionada por la Secretaría de Salud, se incluye una tabla de clasificación de personas en riesgo debido a su condición, es decir, personas que, independientemente de su ocupación o función en el centro de trabajo, se catalogan en esta descripción (Tabla 1).

IMAGEN 2. Actividades recomendadas en el regreso a la nueva normalidad de acuerdo al semáforo de la emergencia sanitaria.

NUEVA NORMALIDAD
(Consideraciones Sanitarias)

ACTIVIDADES LABORALES. Las empresas y establecimientos aplicarán medidas sanitarias de manera obligatoria en el entorno laboral, las cuales serán emitidas por las Secretarías de Salud, del Trabajo y el IMSS.

ACTIVIDADES ESCOLARES. El ciclo escolar tenía un importante avance, las clases únicamente se reanudarán en las zonas semaforizadas en verde.

- Equilibrio ente salud y bienestar social y económico.
- Decisiones en incertidumbre.
- Riesgo, probabilidad, impacto, vulnerabilidad y resiliencia.



CLASIFICACIÓN DE VULNERABILIDAD	RIESGO BAJO O POCO VULNERABLE	RIESGO ALTO O VULNERABLE
CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS	<p>Sin antecedentes de enfermedades crónico- degenerativas</p> <p>Sin problemas en el sistema inmunológico</p> <p>Personas menores de 65 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> 👑 Adultos mayores de 60 años 👑 Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia 👑 Menores de 5 años 👑 Personas con discapacidad 👑 Personas con enfermedades crónicas no transmisibles (personas con hipertensión arterial, pulmonar, insuficiencia renal, lupus, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, insuficiencia hepática o metabólica, enfermedad cardíaca). 👑 Personas con algún padecimiento o tratamiento farmacológico que les genere supresión del sistema inmunológico.

TABLA 1. Clasificación de vulnerabilidad

4. Se impartirán **cursos de capacitación** a todo el personal de la Universidad sobre las **medidas de sanitización y prevención continuas** que se implementarán, así como para poder determinar la respuesta inmediata al detectar algún caso de estudiante o personal con **sintomatología sospechosa**.

5. Se instruirá a los **Coordinadores académicos y auxiliares** a que en colaboración con el departamento de tutorías y acompañamiento estudiantil, se de **seguimiento a las inquietudes de los estudiantes de todos los niveles**, con el fin de ofrecerles apoyo psicológico en su proceso de adaptación.

Fase 2

Introducción de actividades escolares

La segunda fase se activará al inicio del color verde del semáforo COVID-19 (Imagen 2), en el cual se contemplan las acciones señaladas a continuación:

- 1. ADMINISTRATIVOS Y ÁREA ACADÉMICA** Se apoyará al personal con alto riesgo de contagio, según las circunstancias, estableciendo guardias en función de las necesidades de cada departamento.
- 2.** Se implementarán capacitaciones constantes al personal académico sobre estrategias didácticas para mejorar los entornos virtuales de aprendizaje.
- 3. RETORNO A ACTIVIDADES ESCOLARES** El esquema de clases será en sesiones semipresenciales, es decir, la mitad de la matrícula de cada curso asistirá de manera presencial, mientras que la otra mitad atenderá las sesiones de clase de manera remota, alternándose en cada sesión. Con el fin de mantener la sana distancia dentro de las aulas, se establecerá un cupo máximo por cada tipo de aula, tomando en cuenta que cada silla o pupitre dentro del aula debe mantener una distancia entre persona y persona de al menos un metro y medio (1.5 m) de distancia. Cada aula contará con el equipo necesario para la realización de clases a distancia sincrónicas (streaming), en las que se dará puntual seguimiento a la asistencia y participación de los alumnos, quienes deberán ser retroalimentados por el docente en todo momento.

- 4.** Los alumnos foráneos, si así lo desean, podrán seguir voluntariamente sus estudios mediante las clases a distancia hasta que las autoridades sanitarias determinen que se puede viajar sin riesgos para la salud.
- 5.** Se realizará de manera continua **campañas de concientización** sobre las medidas sanitarias y el cuidado personal para evitar la infección y contagio por **COVID-19** a toda la Comunidad Universitaria.
- 6.** Se publicará y dará a conocer el protocolo de regreso al personal por honorarios y alumnado mediante una **guía rápida de «Regreso a Clases»**.

Deportes y Talleres

En las áreas de vestidores o casilleros, se contará con señalización o marcas en el piso para indicar el lugar que podrá ocupar el usuario, siempre respetando la sana distancia entre persona y persona.

Los talleres deportivos y entrenamientos de los equipos representativos de la Universidad deberán efectuarse respetando la sana distancia, y se procurará que las **actividades se realicen en espacios abiertos**. Los talleres de arte y cultura deberán alinearse a las medidas mencionadas en el apartado de introducción a las actividades escolares y procurando tener actividades al aire libre.

Casos Especiales

Cualquier alumno, académico o administrativo que haya estado en contacto con paciente o familiar sospechoso de COVID-19, deberá informar de inmediato a la Coordinación Académica o Dirección de Área correspondiente y no acudir al plantel.

Cualquier alumno, académico o administrativo con fiebre, tos, estornudos o sintomatología compatible con COVID-19, deberá permanecer en su domicilio e informar de inmediato a la Coordinación Académica o Dirección de Área correspondiente y no acudir al plantel.

En el caso de presentarse algún alumno con resultado positivo a COVID-19 mediante pruebas específicas, se procederá al aislamiento domiciliario por catorce (14) días de todos los alumnos del aula a la que pertenece y al docente que haya estado en contacto con él.

Fase 3

En la tercera fase, con el semáforo en verde y tomando en cuenta los lineamientos de las autoridades sanitarias federales y de estado de Veracruz, el **Comité Multidisciplinario de Sanidad** de la **Universidad Anáhuac Xalapa** con la aprobación del **Comité de Rectoría**, indicará la fecha para retornar a la actividad presencial regular de administrativos, alumnos y docentes.

ANEXOS



EL CONSEJO DE SALUBRIDAD GENERAL
ACORDÓ DECLARAR LA

EMERGENCIA SANITARIA

Y DECRETÓ LAS SIGUIENTES MEDIDAS:

1 **Suspensión inmediata,** del 30 de marzo al 30 de abril 2020, de actividades no esenciales en todos los sectores, con el objetivo de disminuir la carga de enfermedad.

2 **En los sectores esenciales, de forma obligatoria no se harán reuniones de más de 50 personas** y se aplicarán medidas higiénicas estrictas (lavado de manos, estornudo de etiqueta, saludo a distancia).

3 **Exhortamos a la población a cumplir con el resguardo domiciliario** del 30 de marzo al 30 de abril de 2020. Es decir, limitación voluntaria de movilidad, sin salir del domicilio particular la mayor parte del tiempo posible.

4 **El resguardo domiciliario será estricto hacia personas mayores de 60 años,** con hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardíaca o pulmonar, inmunosupresión, con embarazo o puerperio inmediato. Personal esencial de interés público podrá presentarse a laborar de forma voluntaria.

5 **Al terminar la suspensión de actividades no esenciales y el resguardo domiciliario, las secretarías de Salud, Economía y del Trabajo programarán el regreso escalonado y regionalizado de labores económicas y sociales.**

6 **Hasta nuevo aviso se postergan censos y encuestas** en territorio nacional que involucren movilización de personas e interacción física (cara a cara).

7 **Todas las medidas anteriores deberán aplicarse con estricto apego a los derechos humanos.**

**Quédate
en casa**

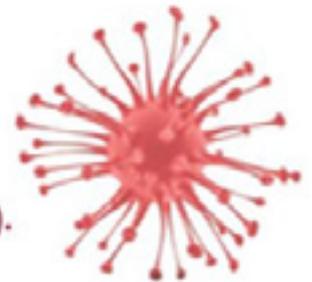


Es por ti, es por tu familia,
es por todos.

www.coronavirus.gob.mx

Nuevo coronavirus COVID-19

Los coronavirus son virus que **circulan entre humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), **causan enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves como **Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)** y el Síndrome **Respiratorio de Oriente Medio (MERS)**.



• ¿Dónde inicio el brote del nuevo Coronavirus?

Los primeros casos de COVID-19 se originaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.



• Transmisión

De una persona infectada a otras, a través de gotitas de saliva contaminada al toser o estornudar.



Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma.



• Síntomas



Al tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.



• Tratamiento

No hay tratamiento específico para los coronavirus, sólo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.



• Medidas de prevención

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones a base de alcohol gel al 70%.

Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del brazo o un pañuelo desechable.

Evitar el contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe. Y si tiene síntomas, permanecer en casa para evitar contagios.

ANTE EL CORONAVIRUS COVID-2019,
¡TODOS PODEMOS AYUDAR!

PARA PREVENIR CONTAGIO EN EL TRABAJO:



**LAVA TUS
MANOS
DE MANERA
FRECUENTE**

ANTES
DE COMER

Y DESPUÉS
DE IR AL BAÑO



ESTORNUDA
Y TOSE
CUBRIENDO
NARIZ Y BOCA
**CON EL
ÁNGULO
INTERNO
DEL BRAZO**

**MANTÉN
LIMPIO**



TU LUGAR DE TRABAJO
Y LOS BAÑOS

**CAPACITA
A LOS TRABAJADORES**
SOBRE HÁBITOS DE PREVENCIÓN

SI ESTÁS ENFERMO/ENFERMA,
NO ACUDAS A TRABAJAR Y VE
A RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA



Busca más información en www.gob.mx/coronavirus

¡SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS!

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: SÁBADO 14 DE MARZO DE 2020



800 00 44 800

es el número de la
**UNIDAD DE INTELIGENCIA
EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA.**

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.



**SI TE CUIDAS TÚ,
NOS CUIDAMOS TODOS.**

¿Qué debemos hacer empleadores y trabajadores para cuidar nuestra salud?

La prevención es primordial para evitar los posibles contagios, requiere principalmente de las siguientes medidas:

• Lávate las manos frecuente. Utiliza agua, jabón y toallas de papel desechable.



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

• Evita saludar de beso, mano y abrazos y, compartir alimentos y bebidas.



• Mantén limpio tu lugar de trabajo.

• Ante la presencia de síntomas respiratorios, acude a tu unidad de salud para recibir atención médica.



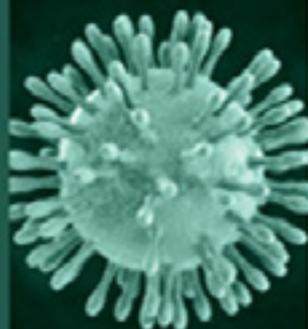
Nuevo Coronavirus COVID-19

Orientación para empleadores y trabajadores



¿Qué son los coronavirus?

Son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves y circulan entre humanos y animales.



En caso de presentar síntomas de infección respiratoria, se recomienda a los trabajadores que acudan a su unidad de salud y si el médico lo indica, se queden en casa para su recuperación.



Los trabajadores deben notificar a su jefe inmediato/supervisor si se va a ausentar por esta causa.

¿Cómo se transmite?

El nuevo coronavirus COVID-2019, es capaz de transmitirse de persona a persona.

Se transmite de una persona infectada a otras a través de las gotitas de saliva que son expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie contaminado con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

¿Cuáles son los síntomas?



Como empleador, ¿Qué debo hacer en el entorno laboral para cuidar la salud de todos?

• Asegúrate de que los trabajadores tengan vigencia en su sistema de seguridad social, tengan acceso directo a los servicios de salud pública o privada para el otorgamiento de su licencia o incapacidad, según sea el caso.

• Verifica la disponibilidad de agua y jabón.

• Coloca a la entrada del inmueble gel con base de alcohol al 70%.

• Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.

• Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados, evitando corrientes de aire.



TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

LAVARSE frecuentemente las manos elimina **VIRUS**

1

Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



2

Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



3

Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.



4

Enjuaga completamente.



5

Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tíralo en el bote de la basura.



¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?

¡Evita contagiar a los demás con los virus que expulsas al estornudar o toser!

Cubre tu boca con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



¡Nunca con las manos! ... o utiliza el ángulo interno del brazo



Después lava tus manos con agua y jabón.



¿Por qué no debo escupir?

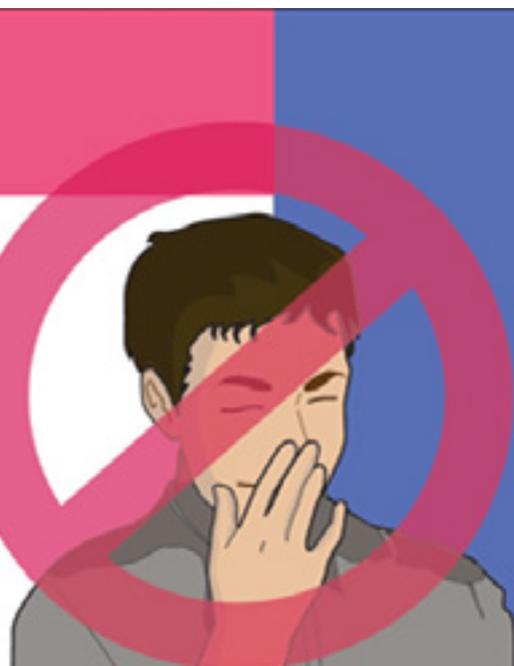
- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



Fuente: www.cdc.gov/es/disasters/diseases/respiratoryic.html

¿Por qué no debo tocarme la nariz, boca y ojos?

- Los virus entran a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los virus se introduzcan a nuestro organismo



Fuente: Prevención y control de las infecciones respiratorias agudas con tendencias epidémica y pandémica durante la atención sanitaria, OMS, 2014



Protocolo realizado por el
Comité de Sanidad
Universidad Anáhuac Xalapa

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN: 24 DE JUNIO 2020





Protocolo de Retorno a las Actividades Universitarias