

MANUAL DE BIOSEGURIDAD

LINEAMIENTOS PARA

UNA "NUEVA NORMALIDAD"

UPAEP- JUNIO 2020

ÍNDICE

- I. Introducción
- II. Objetivo
- III. Planeación y vigilancia
- IV. Medidas preventivas: aspectos generales
- V. Entrada y salida
- VI. Áreas de oficina o administrativas
- VII. Colaboradores UPAEP
 - a. Recomendaciones generales
 - b. Administrativos
 - c. Docentes
 - d. Asistentes
 - e. Intendencia
- VIII. Estudiantes
- IX. Comedores y espacios comunes
 - a. Comedores
 - b. Espacios comunes
- X. Recomendaciones laborales
- XI. Promoción a la salud
- XII. Población vulnerable
- XIII. Detección oportuna de casos
- XIV. Referencias
- XV. Anexos

I. INTRODUCCIÓN

Los coronavirus son una familia de virus tipo RNA que típicamente causan enfermedad respiratoria leve. El nuevo coronavirus fue identificado en Wuhan, China en diciembre de 2019. (1) SARS-CoV-2, nombre que recibe este nuevo coronavirus, ha sido asociado a una alta transmisibilidad tanto dentro como fuera de las distintas instalaciones de salud. (2) Es por esta razón que debemos tener claro las medidas de prevención que deben ser empleadas para evitar la propagación del virus.

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son fiebre, tos seca y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto u olfato y erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas leves. El tiempo que transcurre entre la exposición a COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas suele ser de alrededor de cinco o seis días, pero puede variar entre 1 y 14 días. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 presenta un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. (1)

Los gobernantes alrededor del mundo se han visto obligados a tomar decisiones que afectan diferentes aspectos sociales y económicos. Sin embargo, promueven la salud de los ciudadanos y la disminución de los contagios o como se le ha llamado coloquialmente “aplanar la curva”. Para esto se deben entender 3 diferentes conceptos:

- La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad.

- El aislamiento significa separar a las personas que presentan síntomas o han sido confirmados sus contagios, para prevenir la propagación de la enfermedad.
- El distanciamiento físico significa estar físicamente separados. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro (3 pies) entre las personas. Es una medida general que todos deberían adoptar, incluso si se encuentran aparentemente sanos y no han tenido una exposición conocida a la COVID-19. (3)

Para realizar un regreso exitoso a las labores administrativas y de enseñanza en la universidad se deben tomar medidas preventivas para disminuir el riesgo de contagio. Los empleadores deben contemplar la mejor manera de reducir la propagación del COVID-19 y el impacto en su lugar de trabajo. Esto debe incluir actividades para prevenir y reducir la transmisión entre empleados y propiciar un entorno de trabajo seguro. (4)

II. OBJETIVO

Este manual tiene como objetivo establecer una serie de recomendaciones que deberán ser seguidas en distintos puntos de la UPAEP, para garantizar un regreso seguro al trabajo de los miembros de la comunidad universitaria.

III. PLANEACIÓN Y VIGILANCIA

Para el reingreso deberá Integrarse un Comité, el cual será responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la "Nueva Normalidad" en el marco de la COVID-19. Dicho comité deberá realizar las siguientes actividades:

1. Determinar, ejecutar y evaluar las medidas de prevención de manera colegiada, buscando la participación y sensibilización de la comunidad universitaria ante esta contingencia.
2. Supervisar y vigilar la implementación y ejecución de las estrategias y todas las medidas preventivas adoptadas.

3. Mantenerse informado de las indicaciones de las autoridades federales para, en su caso, comunicar a la Comunidad Universitaria sobre nuevas medidas que deban implementarse.
4. Identificar a la población en situación de vulnerabilidad para la implementación de las medidas de protección necesarias.

IV. MEDIDAS PREVENTIVAS:

Aspectos Generales

Medidas de precaución que se deben adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID-19:

1. **Lavado de manos:** Lavarse las manos con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Se deberá usar la técnica adecuada de lavado de manos (anexo 1). Esto con la finalidad de eliminar bacterias y virus y evitar propagarlos al tocar otros objetos.
2. **Sana Distancia:** Mantener una distancia mínima de un metro y medio entre personas. Cuando alguien tose, estornuda o habla despiden por la nariz o la boca unas minúsculas gotitas de líquido que pueden contener el virus. Si una persona que tose, estornuda o habla y otra está demasiado cerca de ella, puede respirar esas gotitas y, con ellas, contraer COVID-19.
3. **Evitar lugares concurridos:** Con las aglomeraciones existen más probabilidades de entrar en contacto estrecho con alguien que tenga COVID-19 y es más difícil mantener una distancia física de un metro y medio.
4. **No tocarse ojos, la nariz y la boca:** Las manos entran en contacto con muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferirlo a los ojos, nariz o boca y desde allí entrar al cuerpo y causar la enfermedad.

5. **Higiene respiratoria:** Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo, al toser o estornudar. Desechar de inmediato el pañuelo usado y lavarse las manos.
6. **Datos de alarma:** Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque asesoría médica, preferentemente por la vía telefónica en las diferentes plataformas que se ofrecen. Siga las indicaciones que ahí le ofrezcan y sólo busque atención médica personal en caso de signos graves.
7. **Aislamiento preventivo:** En caso de sospechar infección por SARS-CoV-2, incluso presentando síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera, o haber estado en contacto estrecho con alguien que lo tenga, deberá de permanecer en casa y aislarse al menos 14 días o hasta que se recupere, inmediatamente establecer contacto con el director de programa o jefe inmediato y enviar constancia médica y/o receta vía electrónica al correo covid19@upaep.mx.

Si las molestias o sospecha suceden estando en cualquier instalación de la Universidad, se debe pasar a una valoración en la clínica Universitaria y acatar las recomendaciones médicas que determine el equipo de Salud Universitaria.

8. Equipo de Protección Personal (EPP):

8.1. Cubrebocas (Obligatorio para el acceso a todas las instalaciones de la Universidad).

El uso de cubrebocas tiene como objetivo disminuir el riesgo de contagio; debe elegirse el tipo y material que más convenga, según el riesgo. Siga las siguientes indicaciones para colocarlo y retirarlo adecuadamente:

- Antes de tocar el cubrebocas, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
- Oriente hacia arriba la parte superior.
- Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla.
- Colóquese la mascarilla sobre la cara.
- Sujetar la mascarilla alrededor de las orejas o nuca según el tipo.

- Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que cubra el rostro desde el puente de la nariz hasta la barbilla.
- No toque la mascarilla mientras está en uso.
- Lave sus manos antes de retirar la mascarilla, manteniéndola alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas.
- Disponga la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso en caso de ser desechable.
- Practique la higiene de las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol (al 70%) o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.

8.2. **Caretas:** Éstas se utilizan como protección facial, cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones), cuentan con mica transparente antiempañante y arnés ajustable a la cabeza. La careta deberá permitir su limpieza y desinfección con hipoclorito de sodio: $\frac{1}{3}$ de taza u 80 ml de cloro doméstico por 4 litros de agua, o bien 5ml de cloro por 1 litro de agua. En caso de ser careta con mica desmontable se deberá garantizar las micas de repuesto. Para colocarla y retirarla evitar tocar la mica. Deberá ser lavada o sanitizada constantemente, recomendada para colaboradores y estudiantes que tienen contacto cercano con personas o para espacios en los que no se puede garantizar la sana distancia, por tamaños de espacios o la actividad propia.

8.3. **Lentes de seguridad:** Al igual que la careta se tiene que usar cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones). Deberán ser desechados o, en lo posible, ser lavados o sanitizados constantemente. Recomendados para colaboradores y alumnos que tienen contacto cercano con personas o para espacios en los que no se puede garantizar la sana distancia, por tamaños de espacios o la actividad propia.

9. **Equipo de protección especial para colaboradores y estudiantes que atienden paciente en el área de salud:** Todos los colaboradores y alumnos cuya actividad está relacionada con la atención de pacientes con o sin sintología respiratoria deberán de usar:
1. Cubrebocas desechable, el tipo se determina dependiendo del riesgo
 2. Careta
 3. Guantes
 4. Botas desechables
 5. Overol de polipropileno con capucha para la clínica universitaria y centro de salud integral o según protocolos de atención de cada área.
 6. Bata de cirujano desechable para la clínica universitaria y centro de salud integral o según protocolos de atención de cada área.

V. ENTRADA Y SALIDA:

Se aprovechará el momento de entrada de los miembros de la comunidad universitaria para realizar un filtro sanitario. Se indican las siguientes recomendaciones:

1. Establecer flujos separados de entrada y salida en los accesos. En donde sea aplicable incluso establecer sentido único.
2. Los accesos deberán contar con tapetes sanitizantes o alternativas similares. No se recomienda la utilización de arcos desinfectantes. Toda persona que desee entrar deberá pasar por estos tapetes pisando estos con ambos pies. Se deberá asegurar que estos estén funcionando adecuadamente. Para ello se recomienda reponer el líquido desinfectante cada vez que se requiera.
3. La entrada deberá contar con dispensador de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%. Se deberá garantizar que estos dispensadores se encuentren funcionando adecuadamente y que siempre tengan el producto que será utilizado para sanitizar las manos de toda persona al ingresar.
4. En todas las entradas se contará con termómetros digitales de pistola, se podrá tomar la temperatura corporal, a todos, al azar, voluntariamente, o a quienes el personal

- asignado considere necesario, con el fin de comprobar que la temperatura corporal no sea mayor a 37.5 °C. De no aceptarlo, no se le permitirá el acceso.
5. Se deberá verificar que las personas en espera mantengan la distancia social recomendada por la OMS, siendo ésta de un metro y medio.
 6. A los colaboradores se les permitirá un **horario escalonado** para evitar aglomeraciones de personas en las áreas de acceso a los diferentes edificios de la Institución.

VI. ÁREAS DE OFICINA O ADMINISTRATIVAS

Debido a la cantidad de personas que se concentran en estas áreas, es importante seguir las siguientes recomendaciones para disminuir el riesgo de contagio:

1. En los espacios donde se encuentren concentrados dos o más trabajadores sin el distanciamiento mínimo de 1.5 metros se deberán colocar barreras físicas de plástico, acrílico u otro material que los encargados consideren adecuado para proteger a los colaboradores. Éstas se encontrarán protegiendo el frente y los laterales.
2. En caso de no contar con barreras físicas, el personal administrativo deberá usar caretas protectoras en todo momento.
3. Se colocarán marcas en el piso indicando la distancia mínima entre cada puesto de trabajo, de al menos 1.5 metros.
4. En caso de contar con sistemas de extracción de aire en estas áreas, se **deberán asegurar** que estos funcionen adecuadamente y se asegure el cambio de filtros acorde a lo establecido por el proveedor.
5. Se asegurará la disponibilidad de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%.
6. Deberá favorecerse la ventilación de estos espacios de trabajo manteniendo puertas y ventanas abiertas.
7. Se contará con un programa de sanitización diaria de oficinas y puestos de trabajo con agua clorada o sales cuaternarias autorizadas por la OMS.

8. En caso de existir sanitarios dentro de éstas áreas, deberán contar con lavamanos que funcionen adecuadamente, dispensador automático de jabón líquido y toallas de papel desechables.
9. Evitar, en la medida de lo posible, la entrada de personas externas al área y, de ser necesario, los visitantes deberán cuidar las medidas de prevención generales antes señaladas.
10. No es necesario el uso de cubrebocas si permaneces sólo en tu oficina con el distanciamiento mínimo de 2 metros.
11. Acude a trabajar con lo mínimo indispensable de pertenencias personales, incluyendo comida. Trata de dejar en casa objetos voluminosos.
12. Preferente uso de escaleras o 2 personas máximo en elevadores, para mantener el distanciamiento social.

VII. COLABORADORES UPAEP

a. Recomendaciones generales:

1. Todo aquel que desee entrar a la institución, sin excepción deberá pasar por el filtro sanitario en la entrada y cubrir las medidas de prevención previamente enunciada.
2. El uso de cubrebocas será obligatorio para todo aquel que desee entrar a la institución, mismo que deberá estar en buen estado. Debe ser cambiado si se humedece o según las indicaciones de producto.
3. El uso de otro tipo de equipamiento de protección personal (EPP) será obligatorio de acuerdo a las recomendaciones de prevención generales de la institución y de acuerdo de nivel de riesgo de la actividad que realiza el colaborador y a los protocolos específicos de las distintas áreas que los requieran, asegurando que se use correctamente.
4. En caso de presentar síntomas de infecciones respiratorias, el personal deberá quedarse en casa y avisar a su jefe directo, como se recomienda en el punto 9 de las medidas generales. Al reintegrarse deberá presentar una

- constancia expedida por el área de Salud Universitaria avalando su estado de salud apto para el trabajo.
5. Se deberá contar con lineamientos para el control de visitas, proveedores y contratistas en materia de higiene, sana distancia, uso obligado de cubrebocas que debe aplicarse al ingreso, permanencia y salida del lugar.
 6. Contar con un programa de capacitación y difusión de información que incluya: hábitos saludables, estilo de vida, familia, apoyo para el control de enfermedades crónico-degenerativas para evitar complicaciones por COVID-19, higiene de manos, higiene respiratoria, higiene del vestido, sana distancia, no saludar de beso, abrazo o de mano, etc.
 7. Contar con un programa de capacitación para el personal directivo sobre las acciones a realizar en la Universidad para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19.
- b. **Administrativos:** Seguir todas las recomendaciones generales. Deberán dirigirse de la entrada a su oficina o puesto de trabajo inmediatamente después de acceder a la institución evitando la acumulación de personal en los pasillos. No deberán salir de su lugar de trabajo de no ser necesario. Cancelar todos los viajes y reuniones no esenciales y sustituirlos por reuniones virtuales, siempre que sea posible.
- c. **Docentes:** Seguir todas las recomendaciones generales. Utilizar gel antibacterial antes de entrar y al salir de cada salón en el que impartan clase. Realizar la sanitización del equipo de cómputo, escritorio y silla. Evitar al máximo contacto estrecho con alumnos u otros docentes, siempre manteniendo la distancia recomendada de 1.5 metros. Hacer uso adecuado y sanitización constante de objetos personales (portafolio, plumones, taza o termo de café, etc.).
- d. **Asistentes:** Seguir todas las recomendaciones generales. Deberán dirigirse de la entrada a su puesto de trabajo inmediatamente después de acceder a la institución evitando la acumulación de personal en los pasillos. Utilizar gel antibacterial al entrar y salir de su puesto de trabajo para trasladarse de un lugar a otro dentro de la universidad en caso de requerirlo. Evitar al máximo el contacto

estrecho con compañeros de trabajo, siempre manteniendo la distancia recomendada de 1.5 metros. Hacer uso adecuado y sanitización constante de las herramientas de trabajo.

- e. **Intendencia, limpieza, servicios y mantenimiento:** Seguir todas las recomendaciones generales. Deberán dirigirse de la entrada a su puesto de trabajo inmediatamente después de entrar a la institución evitando la acumulación de personal en los pasillos. Utilizar gel antibacterial y lavado de manos frecuente. Se recomienda contar con lineamientos específicos para el manejo de la basura generada dentro de las distintas áreas de la universidad. Se recomienda además el uso de guantes desechables para la manipulación de productos de limpieza y basura. Evitar contacto cercano con otros compañeros de trabajo, mantener distancia recomendada de 1.5 metros. Contar con el equipo completo y adecuado para realizar sus actividades, previa capacitación. Evitar el intercambio de herramientas sin la debida desinfección.

VIII. ESTUDIANTES

Recomendaciones generales:

- a. Todo aquel que desee entrar a la institución, sin excepción, deberá pasar por el filtro sanitario en la entrada y cubrir las medidas de prevención previamente enunciadas.
- b. El uso de cubrebocas será obligatorio para todo aquel que desee entrar a la institución, mismo que deberá estar en buen estado, cambiarse si se humedece o según las indicaciones del producto.
- c. El uso de otro tipo de equipamiento de protección personal (EPP) será obligatorio de acuerdo los protocolos específicos de las distintas áreas en las que tomará sus clases.
- d. En caso de presentar algún síntoma o sospecha de enfermedad se deberá quedar en casa y avisar a su director de programa.

- e. Estar atento y respetar las indicaciones y señalética en los diferentes espacios del campus universitario.

IX. COMEDORES Y ÁREAS COMUNES

- a. **Comedores:** Se recomienda implementar barreras físicas entre las personas que se sienten en una misma mesa (no más de 4), de no ser posible esto se deberá mantener una distancia de metro y medio entre las mesas. Estas deben ser limpiadas con agua clorada cada vez que sean usadas. Se recomienda que los utensilios sean de uso personal (platos, vasos, etc.). Para la preparación de los alimentos, el personal de cocina deberá contar con equipo de protección personal y lavarse las manos constantemente. Contar con accesos a lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechable o en su caso dispensador de gel base alcohol al 70%. Favorecer ventilación en estas áreas. En caso de contar con extractor asegurar que este se encuentre funcionando adecuadamente.
- b. **Áreas comunes:** Se recomienda contar con señalización en el piso de los espacios que deberán ocupar las personas en las salas de reuniones o áreas de espera. Se deberá cuidar la distancia de al menos 1.5 metros entre las personas. Contar con accesos a lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechable o, en su caso, dispensador de gel base alcohol al 70%. En caso de tener vestidores o casilleros, se deberá contar con señalización o marcas en el piso indicando el lugar que podrá ocupar el trabajador respetando la distancia de 1.5 metros entre cada colaborador. En caso de no contar con barreras físicas, se implementarán **horarios escalonados** en comedor, casilleros, vestidores, cafeterías, etc., que eviten aglomeración de trabajadores.

X. RECOMENDACIONES LABORALES:

1. Facilitar el trabajo desde casa o "Home Office" a las personas que, por sus condiciones de salud, de acuerdo al reporte generado por el departamento de Salud Universitaria (edad o comorbilidad) o por el tipo de actividad que realice (de acuerdo a la distribución que el responsable directo indique).
2. Si el trabajo desde casa no es posible, se debe de contar con **escalonamientos de horarios de ingreso, modificación de turnos, horarios flexibles u otra acción que evite grandes concentraciones de colaboradores en las instalaciones en determinados horarios y espacios de trabajo.**
3. Las reuniones de trabajo se realizarán preferentemente por teléfono o videoconferencia, en caso contrario, se cuida la sana distancia, higiene respiratoria, limpieza y desinfección del lugar, mesas, sillas y objetos de uso común, antes y después de cada reunión.
4. Cancelación de todo tipo de eventos sociales que conlleven concentración de personas en donde no se pueda garantizar la sana distancia de 1.5 m.
5. Contar con protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón, y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS- CoV-2 (sales cuaternarias).
6. Contar con mecanismos de supervisión o verificación del cumplimiento a los lineamientos de sana distancia (tecnológicos, visuales, documentales, etc.) que deben seguir los trabajadores.
7. Cuidar que los dispensadores de alcohol gel al 70% cuenten con las cantidades necesarias por turno de trabajo.
8. Supervisar que los dispensadores de toallas desechables de papel cuenten siempre con este material.
9. En las áreas en las que sea obligatorio el uso de cubrebocas desechables deberá asegurarse la existencia de contenedores adecuados para la disposición de los materiales y la correcta disposición de dichos desechos.

10. Recomendar al trabajador que priorice las opciones de movilidad (traslado de casa al trabajo y viceversa) que le garanticen la distancia interpersonal, promoviendo el uso obligado de cubrebocas y protección facial durante el trayecto.
11. Evitar reingresar a las labores a colaboradores que requieran el uso de medios de transporte público o generar horarios de ingreso que no coincidan con las horas pico laborales de la ciudad de Puebla, en etapas de alto contagio.
12. No discriminación para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.
13. Promover a través de comunicados (escritos, digitales o impresos) el lavado frecuente de manos, higiene respiratoria, sana distancia, etc. El Comité UPAEP COVID y la Dirección de Comunicación Estratégica, serán los únicos autorizados de publicar información relativa a medidas de prevención ante la contingencia, así como, las acciones preventivas correspondientes a la reactivación de las actividades presenciales. Se implementará un plan completo para una comunicación oportuna y suficiente.
14. Manejo adecuado del celular ya que el uso en áreas de alto contagio como medios de transporte entre otros es indiscriminado.

XI. PROMOCIÓN DE LA SALUD

Implica la orientación, capacitación y organización de las personas trabajadoras para prevenir y controlar la propagación del coronavirus causante de COVID-19 en sus hogares y de manera muy importante en eventos sociales y durante los trayectos en el transporte público o privado que provea la institución, incluyendo las siguientes:

1. Información general sobre el SARS-CoV-2, los mecanismos de contagio y síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección.
2. Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o bien, usar soluciones a base de alcohol gel al 70%

3. La práctica de la etiqueta respiratoria: Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
4. No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
5. No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
6. Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
7. Mantener una sana distancia (al menos a 1.5 m) durante los contactos.
8. El departamento de Salud Universitaria, en colaboración con los departamento de Bienestar Laboral y con el área de Orientación Psicológica, coordinará un programa de Salud Física y Mental, para los trabajadores referente a los Cuidados de COVID-19 que incluya: un protocolo para manejo de trabajadores sospechosos, contactos, confirmados y su reincorporación laboral; así como de promoción, prevención, atención y seguimiento de los estados de salud en los trabajadores que pueden generar complicaciones por COVID-19.
9. La universidad deberá contar con un instrumento para identificar síntomas y contactos en el trabajo y comunitarios.
10. Contar con un plan de supervisión y evaluación del programa de salud física y mental para los trabajadores referentes a los Cuidados de COVID-19.
11. Contar con lineamientos para identificar y derivar a los trabajadores que tengan problemas de salud mental, al servicio psicológico o psiquiátrico de la universidad.
12. Realizar exámenes médicos periódicos que permitan la prevención atención, control de problemas de salud o dar las facilidades para que el trabajador pueda acudir a atención medica fuera de la empresa.
13. Promover y comunicar una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo, tal como cubrir la boca y nariz con el codo flexionado o un pañuelo de papel al toser o estornudar.

XII. POBLACIÓN VULNERABLE

Las poblaciones en situación de vulnerabilidad son aquellas que, debido a determinadas condiciones o características de salud, son más propensas a desarrollar una complicación o la muerte por COVID-19. Por ejemplo:

1. Personas en estado de embarazo.
2. Con obesidad.
3. Adultas o mayores de 60 años.
4. Personas que viven con diabetes e hipertensión descontrolada.
5. VIH, cáncer o alguna otra enfermedad autoinmune.
6. Con problemas de Salud Respiratoria.
7. Con discapacidades.

La situación de las personas que se encuentran en este segmento se considerará en los programas de reincorporación procurando en todo momento su seguridad. Cada jefe de área o departamento es responsable de garantizar la adecuada atención a quienes se encuentren en grupos de riesgo.

XIII. DETECCIÓN OPORTUNA DE CASOS

En caso de detectar a un miembro de la comunidad con temperatura corporal elevada en el filtro de entrada o con sintomatología respiratoria, este deberá ser inmediatamente atendido en la Clínica Médica Universitaria en el primer piso del edificio del Centro de Salud integral, área previamente designada para esta tarea, de acceso fácil y rápido, que cuenta con medidas de aislamiento.

En esta área se seguirá el protocolo establecido por la Secretaría de Salud para determinar cuál es la mejor medida a tomar. Salud Universitaria será la **responsable** de decidir dónde debe ser enviado el paciente, qué medidas se deben de tomar y en qué fecha se reintegrará a laborar.

En caso que los síntomas sean descubiertos en casa, el empleado se verá obligado a avisar a su superior inmediato y al Departamento de Salud Universitaria quienes tomará las medidas necesarias. Si es estudiante, deberá notificar a su director de programa.

Este manual recomienda que la persona que sospeche tener coronavirus o haber estado en contacto estrecho con alguien que lo tenga, se aislé en casa durante al menos 14 días o según sea el caso, tomar la prueba de COVID 19 o la de Titulación de Inmunoglobulina G para corroborar lo más rápido posible el Diagnóstico.

XIV. REFERENCIAS

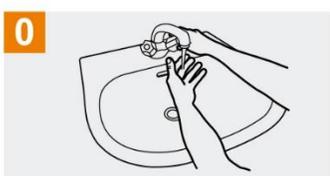
1. Johns Hopkins Center for Health Security. 2020 [Revisado 12 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.centerforhealthsecurity.org/resources/COVID-19/index.html>.
2. Coronaviruses: SARS, MERS, and 2019-nCoV [Internet]. Johns Hopkins Center for Health Security. 2020 [Revisado 12 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.centerforhealthsecurity.org/resources/factsheets/pdfs/coronaviruses.pdf>
3. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) [Internet]. Who.int. 2020 [Revisado 14 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.
4. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) - Directrices provisionales para empresas y empleadores [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Revisado 15 mayo 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>.
5. Lineamientos técnicos en seguridad sanitaria en el entorno laboral. [Internet]. Gobierno de México. 2020 [Revisado 15 mayo 2020]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/552549/Lineamientos_de_Seguridad_Sanitaria_Versio_n_17_mayo_final.pdf

XV. ANEXOS

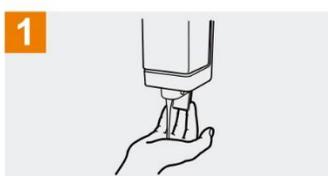
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

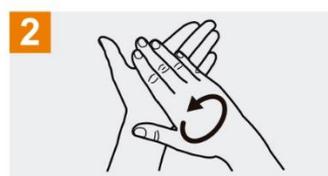
0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



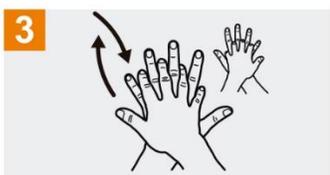
0 Mójese las manos con agua;



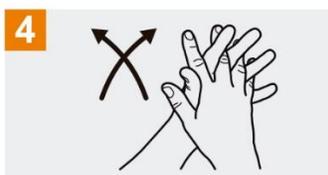
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



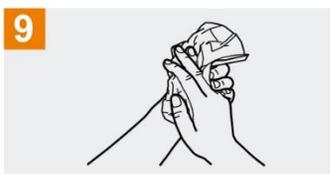
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



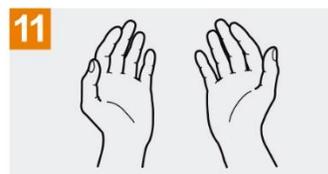
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.