MANUAL DE BIOSEGURIDAD PARA ALUMNOS

UPAEP – Actualización 2021

TABLA DE CONTENIDO

Introducción 3

Objetivo 4

Medidas Preventivas: Aspectos Generales 5

Entrada y salida a la universidad 7

Salones, Laboratorios, Salones de Conferencias y Auditorios: 10

- En los laboratorios: 10
- En los Salones de clase: 10
- Salones de Conferencias y Auditorios: 11
- Oficinas Administrativas y Académicas: 11
- Áreas comunes: 11
- Medidas Generales en el Campus: 11
- Otras recomendaciones 12

Promoción de la salud: 13

Referencias 14

Anexos 15

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, cefalea, tos y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies, diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas leves o pueden ser asintomáticos. 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 siete días, pero puede variar entre 1 y 14 días. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la infección COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardiacos 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 como la economía, 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 en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.
- El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID 19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.
- El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro (3 pies) con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID 19. (3)

Para realizar un regreso a 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 saludable. (4)

OBJETIVO

Este manual tiene como objetivo establecer una serie de recomendaciones que se deberán llevar a cabo en distintos puntos de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla para garantizar un regreso seguro a las actividades académicas.

MEDIDAS PREVENTIVAS: ASPECTOS GENERALES

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID 19:

1. Lavado de manos: lavarse las manos a fondo con agua y jabón o utilizar con frecuencia un desinfectante a base de alcohol al 70%. Se deberá usar la técnica adecuada de lavado de manos (anexo 1). Esto con la finalidad de eliminar bacterias y virus, incluyendo al coronavirus, de las manos 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 despide por la nariz o la boca unas gotas de saliva que pueden contener el virus. Si la persona que tose, estornuda o habla tiene la enfermedad y otra persona está demasiado cerca de ella, puede respirar las gotas y con ellas contraer COVID 19.
3. Evitar lugares concurridos: Cuando hay aglomeraciones, hay 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, nariz o boca: Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar al cuerpo y causar la enfermedad.
5. Higiene respiratoria: Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el pliegue del codo, o con un pañuelo al toser o estornudar. Desechar de inmediato el pañuelo usado y lavarse las manos.
6. Uso de mascarillas y cubrebocas: Se recomienda el uso de mascarilla para disminuir el riesgo de contagio: debe elegirse el que más convenga, en el caso de universidades al no ser institución de salud se puede utilizar mascarillas de tela, sin embargo, se recomienda ampliamente el uso de cubrebocas quirúrgicos o

KN95 sin válvula de exhalación. Siga las siguientes indicaciones para colocarlo y retirarlo adecuadamente:

- Antes de tocar la mascarilla, 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 (el lado con color).
- Colóquese la mascarilla sobre la cara.
- Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
- No toque la mascarilla mientras la lleve a efectos de protección.
- Después de usar la mascarilla, quítesela con las manos limpias; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- Deseche 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 o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.

7. Caretas: Estas se utilizan como protección facial, cuentan con mica transparente antiempañante y arnés ajustable a la cabeza. La careta deberá de permitir su limpieza y desinfección con hipoclorito de sodio, aunque también puede ser con agua y jabón. En caso de ser careta con mica desmontable se deberá de garantizar micas de repuesto. Para colocarla y retirarla evitar tocar la mica. Deberá ser lavada o desinfectada constantemente.

8. Aislamiento preventivo: Permanecer en casa y aislarse en caso de sospechar infección por SARS-CoV-2, incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere.
9. Datos de alarma: Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, deberá ausentarse de sus actividades correspondientes, se buscará atención médica, con su médico familiar, el IMSS, o haciendo uso del SGMM y se notificará a la Institución previa orientación recibida por los servicios de salud puestos a tú disposición por universidad: Call Center Covid 19, Tele medicina.
10. Ventilación de espacios interiores: La ventilación juega un rol importante para disminuir la propagación del virus que causa el COVID-19, por lo que se debe considerar la ventilación natural abriendo las ventanas, siempre y cuando se considere seguro hacerlo. En caso contrario, se debe recurrir a la ventilación mediada por sistemas eléctricos/mecánicos siguiendo las recomendaciones sugeridas por la OMS en relación al mantenimiento riguroso de los mismos
11. Sobre la movilidad: Se recomienda evitar el uso del transporte público en horarios pico, no olvide utilizar SIEMPRE las medidas de bioseguridad básicas: Cubre bocas, caretas o lentes protectores, sana distancia, no tocar ojos, boca nariz, usos de gel.
12. escalonados y en la medida de lo posible que no coincidan con las horas mayor saturación del transporte público con el fin de reducir el contacto y el riesgo de contagio con los otros usuarios del transporte público.

ENTRADA Y SALIDA A LA UNIVERSIDAD

1. Previo al ingreso a la universidad por lo menos una vez a la semana los alumnos deberán llenar un cuestionario de salud, que se encuentra ubicado en la página Web de la Universidad, para valorar su estado, si el resultado de la evaluación determina semáforo rojo, el alumno deberá **quedarse en casa** y avisar a su director académico, y ponerse en contacto de inmediato al Call Center Covid 19: **22 22 29 94 29 o agendar cita a Telemedicina:** https://www.i4mx.org/telemedicina

quienes indicarán los pasos a seguir de acuerdo a la valoración. Cuando sea dado de alta el alumno se reintegrará a su actividad académica, avalado por el Departamento de Salud Universitaria, quien emitirá una constancia de salud basada en el alta del médico o institución tratante.

2. En caso de que el semáforo resulte en amarillo el alumno deberá ponerse en contacto para su evaluación con las instancias anteriores o de manera presencial agendar una cita en la Clínica Médica Universitaria (9 Pte. 2309 planta Baja).

Se debe aprovechar el momento de entrada del alumnado a la universidad para realizar un filtro sanitario. Se establecen las siguientes recomendaciones:

1. Contar con área separadas de ingreso y egreso en la medida de lo posible, de no ser así, deberá existir áreas perfectamente señalizadas para preservar la sana distancia.
2. Esta entrada deberá contar con tapetes desinfectantes o alternativas similares, (no se recomienda la utilización de arcos desinfectantes). Todo alumno que desee entrar deberá pasar por estos tapetes pisando estos con ambos pies. Se deberá asegurar que estos estén funcionando adecuadamente. Para esto se recomienda reponer el líquido desinfectante o cambiarlos a los tapetes cada vez que se requiera.
3. El reguilete de entrada será el primer filtro para el alumno que en el cuestionario de salud ubicado en el **micro sitio de la página Web haya dado como resultado ROJO,** ya que no podrá acceder al campus.
4. El uso de cubre bocas será obligatorio para todo aquel que desee entrar a la institución, este deberá estar en buen estado y el portador deberá asegurarse de que éste sea constantemente desinfectado en caso de ser reusable, en caso de ser desechable deberá reemplazado de manera periódica de acuerdo a las indicaciones del proveedor. Los cubre bocas no deberán tener válvula de exhalación integrada, ya que con esta se pierde el fin de protección de estos

dispositivos. Se recomienda ampliamente qué en el uso de cubre bocas de tela éstos en su envoltorio confirmen que son seguros y que han sido probados en un laboratorio.

5. El uso de otro tipo de equipamiento de protección personal especial será solicitado de acuerdo al reglamento del área académica, a la que pertenezca y se deberá asegurar que sea usado correctamente.
6. La entrada deberá contar con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%. Todo el alumnado que desee entrar deberá colocarse éste en las manos y utilizar la técnica adecuada de lavado. Se deberá garantizar que estos dispensadores se encuentren funcionando adecuadamente y que siempre tengan el producto que será utilizado para desinfectar manos.
7. Se deberá tomar la temperatura corporal a cada alumno que ingrese, se recomienda el uso de termómetro digitales de luz infrarroja para evitar filas largas y aglomeración de personas fuera de la institución. En caso de detectar a un alumno con temperatura corporal mayor a 37.5 °C, será remitido a la Clínica Médica Universitaria para su evaluación (9 Pte. 2309, planta baja).
8. Se tomará de manera aleatoria la oxigenación de los alumnos al ingresar a la institución.
9. Se deberá verificar que el alumno incluso el colaborador que se encuentre esperando su turno para entrar a la universidad mantenga la distancia recomendada por la OMS entre personas, siendo esta de un metro y medio.
10. Hasta que las autoridades de Salud federales lo indiquen, se evitará el ingreso a la universidad a personas ajenas a ella.

SALONES, LABORATORIOS, SALONES DE CONFERENCIAS Y AUDITORIOS:

Debido a la cantidad de alumnos que utilizarán estas áreas, es importante seguir las siguientes recomendaciones para disminuir el riesgo de contagio:

En los laboratorios:

a) Se deberán colocar barrera física de plástico, acrílico u otro material que los encargados consideren adecuado para la protección de los alumnos y del maestro
b) Se adecuarán las áreas para una eficiente ventilación
c) La afluencia será el 30% de la capacidad de los mismos.
d) La rotación del 100% de los alumnos en los laboratorios será la designada por la autoridad académica.
e) El área deberá contar con la señalización necesaria.
f) El alumno deberá portar el uniforme, las herramientas para la práctica y el equipo de bioseguridad necesario, requisito indispensable para ingresar a al laboratorio, y que deberá portar durante toda la práctica.
g) El alumno respetará la normatividad y la reglamentación específica que los responsables de los laboratorios hayan establecido.

En los Salones de clase:

a) Se adecuarán las áreas para una eficiente ventilación
b) La afluencia será el 30% de la capacidad de los mismos.
c) La rotación del 100% de los alumnos en el aula será la designada por la autoridad académica.
d) El área deberá contar con la señalización necesaria.

e) El alumno deberá portar con el equipo de bioseguridad necesario, requisito indispensable para ingresar al aula y que deberá portar durante toda la clase.

Salones de Conferencias y Auditorios:

a) El alumno deberá cumplir con las medidas generales de Bioseguridad y la normatividad y reglamentación específica que los responsables de las áreas señaladas.

Oficinas Administrativas y Académicas:

a) El alumno deberá privilegiar, las citas en línea para tratar asuntos de índole académica o administrativa.
b) En caso necesario, y de acuerdo al reglamento de cada una de las áreas, agendará cita por vía electrónica, a la autoridad administrativa y/o académica correspondiente, para evitar en la medida del posible tiempo de espera.

Áreas comunes:

a) Evitar en la mediad de lo posible la aglomeración de muchas personas en las áreas comunes, los alumnos podrán permanecer en las mismas siempre y cuando mantengan el cubre bocas correctamente colocado.

Medidas Generales en el Campus:

a) Los alumnos dentro del campus deberán portar el cubre bocas, en todo momento y sólo podrán prescindir de él temporalmente, cuando ingieran sus alimentos, en las áreas designadas para este fin.
b) En la entrada de los salones, laboratorios, auditorios y oficinas se contará con dispensadores de gel desinfectante con base alcohol al 70%.

c) Deberá favorecerse la ventilación de estos espacios de académicos manteniendo puertas y ventanas abiertas.
d) La Institución contará con una programación puntual, durante las jornadas académicas, para desinfectar aulas, laboratorios, auditorios etc. mismas que quedarán asentadas una bitácora.
e) Los sanitarios contarán con lavamanos que funcione adecuadamente, dispensador automático de jabón y toallas de papel desechables, con una programación puntual para aseo y desinfección.

Otras recomendaciones

1. Facilitar el trabajo académico en línea a los alumnos, por sus condiciones de salud decidan no elijan la presencialidad.
2. Si el teletrabajo 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 alumnos y colaboradores en las instalaciones en determinados horarios y espacios de trabajo.
3. Cancelación de todo tipo de eventos sociales que conlleven concentración de muchas personas (ejemplo: noche mexicana, ceremonias de grado o cruz forjada, entre otras.
4. Contar con mecanismos de supervisión o verificación del cumplimiento a los lineamientos de sana distancia (tecnológicos, visuales, documentales, etc.) que deben seguir los trabajadores.
5. Contar con un código de ética que establezca lineamientos de NO discriminación para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.

PROMOCIÓN DE LA SALUD:

Implica la orientación, capacitación y organización de los alumnos para prevenir y controlar la propagación del COVID-19 en sus hogares y de manera muy importante en eventos sociales y durante los trayectos en el transporte público o privado, incluyendo los siguientes tópicos:

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. Medidas básicas de higiene.
3. Práctica de la etiqueta respiratoria.
4. Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en salones, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros
5. Mantener una sana distancia (al menos a 1.5 m) entre los contactos.
6. Contar con un protocolo para manejo de alumnos sospechosos, contactos, confirmados y su reincorporación académica; así como de promoción, prevención, atención y seguimiento de los estados de salud en los alumnos que pueden generar complicaciones por COVID-19.
7. Contar con lineamientos para identificar y derivar a los alumnos que tengan problemas de salud mental, al psicológico de la universidad.

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/fact-sheets/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

ANEXOS

¿Cómo lavarse las manos?
¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica
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
Sírvase 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.
Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010