

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN CESAT UPAEP

15 Pte. 1910 Colonia Santiago
Puebla, México
C.P. 72410

Elaboró

Gabriela Temoltzin Mentado
Área Administrativa

Revisó y Aprobó

Jorge Luis Escobedo Traffon

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
Definición de medidas.....	4
Equipo Operativo COVID-19	5
Objetivo	5
ALCANCE.....	6
VESTIMENTA	6
PRUEBA COVID- 19	7
REGISTRO DIARIO.....	8
¿EN QUE MOMENTO TE DEBES TOMAR LA TEMPERATURA?	8
SITUACIÓN MEDICA COVID-19.....	9
¿QUE SI Y QUE NO?.....	10
DURANTE EL TRAYECTO DE CAMINO AL TRABAJO	10
DURANTE EL TRAYECTO DE CAMINO AL TRABAJO	11
PROCESO DE DESINFECCIÓN POR EL COLABORADOR.....	11
USO DE EQUIPO.....	12
MANTÉN LA SANA DISTANCIA EN TODO MOMENTO (1.5) APÉGATE A LAS INDICACIONES DE TU LUGAR DE TRABAJO.....	12

MEDIDAS DE FLEXIBILIDAD LABORAL.....	13
EQUIPO DE PROTECCIÓN.....	14
COVID-19 LA IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS.....	15
SALAS DE JUNTA.....	16
COMEDOR.....	16
NUEVA SEÑALÉTICA.....	17
RESUMEN.....	17

INTRODUCCIÓN

Para **IPSE** es prioritaria la salud de sus colaboradores, clientes y proveedores que se encuentran trabajando y visitando nuestras instalaciones. Por ello, hemos generado el presente documento con el objetivo de concentrar todas las acciones, normativas y recomendaciones que se han estado implementando por parte de las autoridades y que seguiremos reforzando para un trabajo seguro frente al Covid-19, así como para asegurar un exitoso arranque en la reactivación de actividades en nuestras instalaciones.

Este documento **está dirigido a los colaboradores** que hacen uso de las instalaciones de IPSE-CESAT.

Su contenido estará disponible en los siguientes medios: **Intranet, Correos electrónicos, Pósters, Señalética.**

Definición de medidas

Aplica para todos los colaboradores y áreas indirectas

Uso de equipo de protección personal



Termómetro



Cubrebocas



Gel antibacterial

Cumplimiento supervisado por:

Área Administrativa
Coordinadores
Seguridad IPSE

Sanciones en caso de incumplimiento:

1ra ocasión: Amonestación verbal
2da ocasión: Acta administrativa o suspensión laboral de 1 a 8 días
3era ocasión: Rescisión de contrato
En el caso de proveedores aplicará la suspensión de acceso a las instalaciones

Como hemos aprendido, el virus COVID-19 no respeta a nada ni a nadie. Pero si trabajamos todos juntos para vencerlo, lo conseguiremos muy pronto y podremos volver a abrazar a nuestros seres queridos. **iContamos contigo!**

EQUIPO OPERATIVO COVID-19

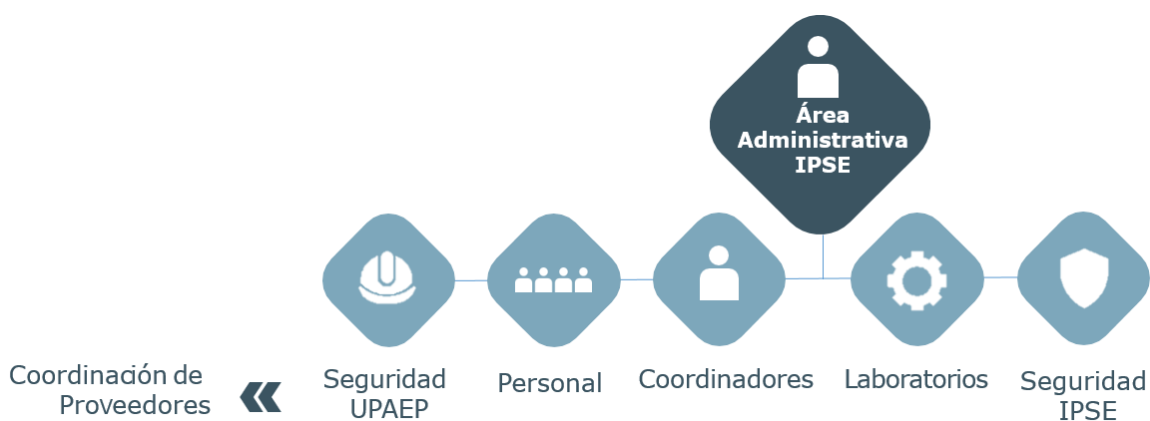
Equipo operativo que revisará y garantizará la correcta aplicación de las medidas de seguridad e higiene.

En caso de cualquier anomalía en el cumplimiento, reportarla a las áreas de Recursos Humanos y/o Área Administrativa IPSE para la aplicación de las medidas disciplinarias correspondientes.

Objetivo

Establecer, difundir y verificar el cumplimiento de las medidas de prevención sanitaria por COVID-19 en las diferentes áreas de trabajo, así como detectar situaciones de riesgo de contagio, reportar desviaciones o incumplimientos por personal Técnico o Proveedores, además de determinar y aplicar, en caso de ser necesario, las medidas correctivas por incumplimiento.

Se conforma de la siguiente manera:



ALCANCE

1

Responde tu autoevaluación y registra la primera temperatura del día

¿Estás en cuarentena o perteneces a algún grupo de riesgo?	<input type="checkbox"/> No <i>Seguimos adelante</i>	<input type="checkbox"/> Sí <i>No debes ir a clases</i>
¿Mi temperatura es mayor a 37.8°C?	<input type="checkbox"/> No <i>Seguimos adelante</i>	<input type="checkbox"/> Sí <i>No debes ir a clases</i>
¿Tengo gripe, estornudo frecuentemente y/o presento secernimiento nasal**?	<input type="checkbox"/> No <i>Seguimos adelante</i>	<input type="checkbox"/> Sí <i>No debes ir a clases</i>
¿Presento síntomas de tos y/o es difícil de respirar, siento que me falta el aire?	<input type="checkbox"/> No <i>Seguimos adelante</i>	<input type="checkbox"/> Sí <i>No debes ir a clases</i>
¿Tengo síntomas de gripe con dolor de cabeza, dolor en articulaciones, cuerpo cansado y siento que tengo gripe?	<input type="checkbox"/> No <i>Seguimos adelante</i>	<input type="checkbox"/> Sí <i>No debes ir a clases</i>
	<input type="checkbox"/> Si NO <i>Puedes ir a clases!</i>	<input type="checkbox"/> Si SI <i>No debes ir a clases!</i>

Nombre: _____
Departamento: _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Antes de salir de casa							
Al llegar a la institución							
Antes de salir de la institución							
Antes de dormir							

2

Coloca tu equipo de protección
Solo podrás usar el cubrebocas



Uso Obligatorio
Cubre bocas

3

Revisa el código de vestimenta que te ayudará a evitar contagios



Ventila tu casa



Mantén los hábitos de higiene personal de manera diaria



¡No olvides tu termómetro!

VESTIMENTA

- En tu vestido diario elige prendas de fibras más bien suaves, sintéticas, semi sintéticas o de seda, ya que generan menos contaminación microbiana que las fibras naturales como lana o algodón.
- Evita o reducir al mínimo el uso de prendas con partes plásticas y/o de metal, ya que el virus puede vivir en ellas más de 72hrs o que estas sean mínimos.
- Usa ropa que cubra la mayor parte del cuerpo, pantalones, camisa de manga larga etc.
- Utiliza zapato cerrado y evita cualquier calzado con partes de piel expuestas, por mínimas que sean.
- No utilizar bultos, maletas o bolsos. Procurar llevar solo lo básico: carteras, bolsas pequeñas, las cuales también deberán ser desinfectados.

- No olvides que el cambio de ropa deberá ser diario, al igual que el lavado de las prendas retiradas.
- Evita el uso de prendas prescindibles, como corbatas, sacos, bufandas y/o accesorios como pulseras, collares, mancuernillas etc. En caso de usarlas, recuerda que deberán ser lavadas y desinfectadas diariamente.

PRUEBA COVID- 19

Autoevaluación ¿Puedo regresar a trabajar?

Por favor, contesta diariamente las siguientes preguntas antes de empezar a trabajar para confirmar que te encuentres saludable y no presentes síntomas.

¡Regresa a trabajar de forma segura!

¿Estoy en cuarentena o pertenezco a algún grupo de riesgo?	No Siguiete pregunta	Si* No vayas a trabajar
¿Mi temperatura es mayor a 37.9°C?	No Siguiete pregunta	Si* No vayas a trabajar
Tengo gripe, estornudo frecuentemente y/o presento escurrimiento nasal**	No Siguiete pregunta	Si* No vayas a trabajar
Presento accesos de tos y/o es difícil de respirar, siento que me falta el aire.	No Siguiete pregunta	Si* No vayas a trabajar
Tengo síntomas de gripe con dolor de cabeza, dolor en articulaciones, cuerpo cortado y siento que tengo gripe.	No Siguiete pregunta	Si* No vayas a trabajar
	5x NO ¡Puedo ir a trabajar!	5x Sí ¡No Puedo ir a trabajar!*

*Informo a mi jefe inmediato, coordino período de cuarentena.

** La pregunta está relacionada a influenza no a alergias.

REGISTRO DIARIO

Nombre:

Departamento:

REGISTRO DIARIO DE TEMPERATURA

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	Debajo de 37.9°	Arriba de 38°	Debajo de 37.9°	Arriba de 38°	Debajo de 37.9°	Arriba de 38°	Debajo de 37.9°	Arriba de 38°	Debajo de 37.9°	Arriba de 38°	Debajo de 37.9°	Arriba de 38°	Debajo de 37.9°	Arriba de 38°
Antes de salir de casa														
Al llegar a la oficina														
Antes de salir de tu jornada laboral														
Antes de dormir														

¿EN QUE MOMENTO TE DEBES TOMAR LA TEMPERATURA?

1 Antes de salir de tu casa

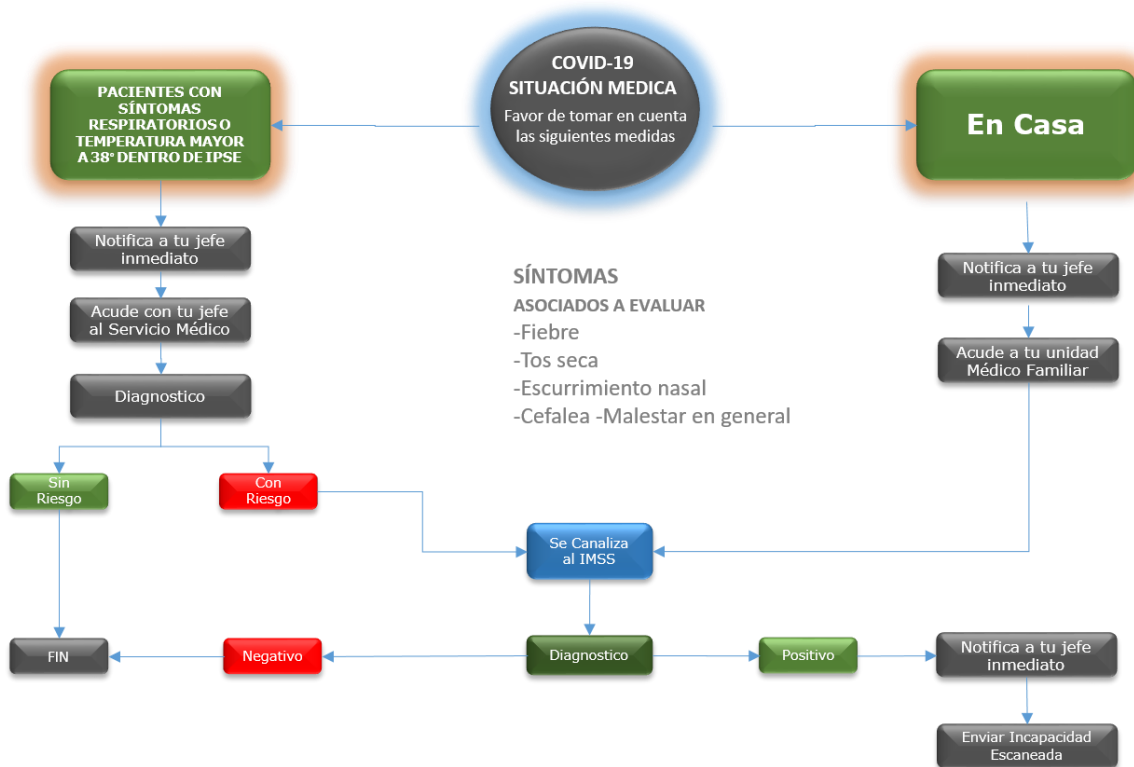
2 A la hora de comida

3 Antes de salir de la oficina

4 Antes de dormir



SITUACIÓN MEDICA COVID-19



¿QUE SI Y QUE NO?

Síntomas COVID-19



DIFERENCIAS ENTRE SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES			
SÍNTOMAS	COVID-19	GRIPE	ALERGIA
Fiebre	+ de 38°	•	
Tos con flemas		•	
Tos seca	si y muy fuerte	•	
Moco Transparente			•
Moco verde		•	
Congestión nasal		•	
Estornudos	•	•	•
Dolor de garganta		•	
Dificultad para respirar	•*		
Dolor de pecho	si y constante*		
Dolor muscular	•	•	
Fatiga extrema	•		
Ojos llorosos			•
Diarrea	•		
Labios o cara azulados	•*		
Otro síntoma que no hayas tenido antes	•*		

DURANTE EL TRAYECTO DE CAMINO AL TRABAJO

Deja libre un
asiento

Uso obligatorio
Cubre bocas

No retires tu
cubre bocas en
ningún momento

Uso obligatorio
Gel antibacterial

Ante el contacto
con cualquier
superficie*

El acompañante
debe ir en el
asiento trasero en
el lado opuesto al
conductor

Uso obligatorio
Cubre bocas

No retires tu
cubre bocas en
ningún momento si
vas acompañado

Uso obligatorio
Gel antibacterial

Ante el contacto
con cualquier
superficie*

APOYOS ACADEMICOS
CESAT UPAEP

CODIGO:

No. Revisión: 0

Página 10 de 18

UPAEP La Universidad Transformadora

DURANTE EL TRAYECTO DE CAMINO AL TRABAJO

1Uso obligatorio
Cubrebocas

Dirígete a tu lugar de trabajo directamente sin desviarte a otros lados ni pararte a conversar con otros colegas y no retires tu cubrebocas en ningún momento

2Uso obligatorio
Gel antibacterial

Usa el gel antibacterial disponible

PROCESO DE DESINFECCIÓN POR EL COLABORADOR

LUGAR DE TRABAJO / OFICINAS

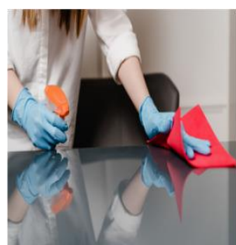
Es mandatorio que diariamente tanto al inicio como al final de tu jornada, limpies tu lugar de trabajo con la solución desinfectante que pondremos a tu disposición en las Zonas de desinfección, siguiendo estos pasos:

1

De la mesa de "Desinfección" toma el atomizador con líquido desinfectante para aplicarlo en la superficie de tu escritorio y tus gavetas

**2**

Retira de tu escritorio todo lo movable para aplicar con el atomizador el líquido desinfectante en toda la superficie

**3**

Con papel toalla limpia el escritorio. Aprovecha el papel húmedo con líquido para limpiar el auricular del teléfono de escritorio, las jaladeras de los cajones, el mouse y teclado.

**4**

Una vez que hayas terminado, asegúrate de tirar el papel húmedo con líquido desinfectante en tu bote de basura



USO DE EQUIPO**OFICINA****1 Copiadoras**

Antes de usar la copiadora lava tus manos o usa gel antibacterial. Ubica la zona de desinfección y limpia la pantalla y las teclas de la misma. Al terminar de usar la copiadora lava tus manos o usa gel antibacterial.

**2 Cafeteras Comunitarias**

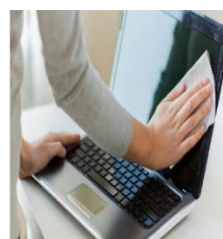
Está prohibido por el momento y hasta nuevo aviso compartir cafeteras en las áreas de trabajo. En caso de contar con ellas, serán de uso personal y cumpliendo con las normas de seguridad.

**3 Teléfonos**

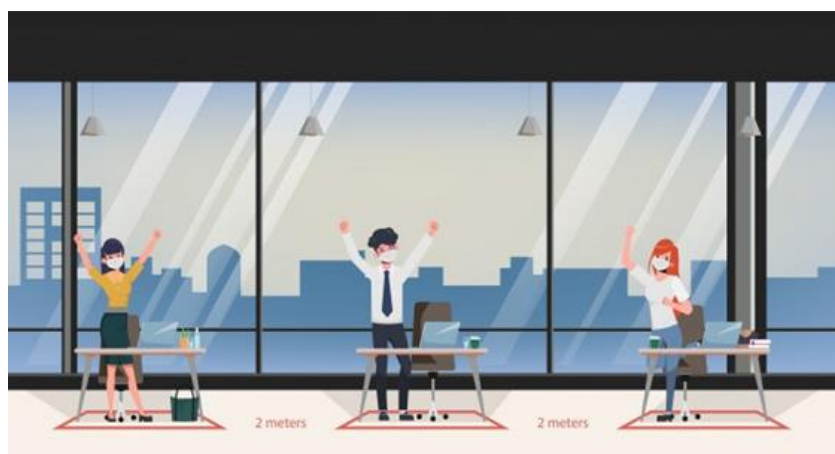
Limpia tu teléfono por lo menos una vez al día con la solución desinfectante que encontrarás en las zonas de desinfección.

**4 PC, Laptop, teclado, Mouse**

Limpia tu equipo por lo menos una vez al día con la solución desinfectante que encontrarás en las zonas de desinfección.

**MANTÉN LA SANA DISTANCIA EN TODO MOMENTO (1.5)
APÉGATE A LAS INDICACIONES DE TU LUGAR DE TRABAJO.**

Coordinador: es indispensable que informes a tus colaboradores cuáles son los lugares que se pueden utilizar para mantener la sana distancia.



MEDIDAS DE FLEXIBILIDAD LABORAL

Para poder cumplir con el distanciamiento social en las áreas de trabajo y para reducir la probabilidad de contagio, será necesario hacer uso de las medidas de flexibilidad laboral de las que actualmente disponemos en UPAEP e IPSE.

1) Presencial con esquema de tiempo flexible para garantizar sana distancia



07:00 - 15:00

08:00 - 16:00

09:00 - 17:00

10:00 - 18:00

2) Esquema Home Office (este esquema deberá usarse como prioridad tanto como sea posible)



08:00 - 17:00

La flexibilidad depende de cada área y es responsabilidad del coordinador tomar decisiones que garanticen la correcta implementación de las medidas de prevención e higiene obligatorias para salvaguardar el bienestar y la salud de nuestros colaboradores, al mismo tiempo que garantiza la productividad de su área.

EQUIPO DE PROTECCIÓN

El uso correcto de este equipo, así como su cuidado, no solo te protege a ti sino a tu familia.

**Termómetro**

Solicita al área administrativa el tuyo

Cubrebocas

Entregados diariamente al finalizar tu jornada laboral

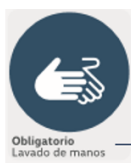
Gel antibacterial

Se proveerá de acuerdo a las necesidades



Uso obligatorio
Cubrebocas

Es mandatorio que portes el cubrebocas, durante tu jornada laboral, en todo momento.



Obligatorio
Lavado de manos

Es obligatorio el lavado constante de manos de forma correcta

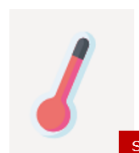


Uso obligatorio
Gel antibacterial

Si no te es posible lavarte las manos, por favor utiliza gel antibacterial constantemente



Al momento de entregar o recibir documentos, es preferible hacerlo a través de una bandeja y no por contacto personal



Es obligatorio realizar la segunda toma de temperatura antes de la comida y registrarla en tu registro de control.

Si la temperatura es >37.9 debes avisar de inmediato a tu jefe directo y acudir al Servicio Médico



Usa el ángulo interno del brazo para estornudar o toser

Es importante mencionar que las personas pertenecientes a los grupos vulnerables, con base en lo emitido por el gobierno, deberán acercarse a su jefe directo y/o para que les indiquen la manera de proceder.

COVID-19 LA IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS

Tus manos son el medio principal para que el virus se propague por eso es muy importante que te las laves correctamente.



SALAS DE JUNTA



El número máximo permitido en las salas de juntas es de 5 personas, solo si se respeta la sana distancia.

Respetar los señalamientos. En las salas de juntas encontrarás un poster cómo este, indicando el número máximo de personas que pueden ocupar simultáneamente la sala.



Al finalizar el uso de la sala, por favor ubica la zona de desinfección y realiza la limpieza de la sala.

Aquí encontrarás el número máximo de personas que deberían estar en una sala

Medidas de Higiene

Protégete contra infecciones de virus

- USO DE CUBREBOCAS OBLIGATORIO**
 Usa el cubrebocas en todo momento.
- MANTÉN TU DISTANCIA**
 Guarda una distancia de 1.5m de otras personas.
- LAVA TUS MANOS**
 Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 seg.
- ESTORNUDO DE ETIQUETA**
 Al toser y estornudar, utiliza el ángulo interno del brazo y evita saludar de mano.
- LIMPIEZA DE LUGAR Y EQUIPO DE TRABAJO**
 Limpia tu lugar y equipo de trabajo constantemente.

Max

5

Personas al mismo tiempo

COMEDOR

- Lavarse las manos y utilizar gel antibacterial.
- Asegurar que se deja una distancia mínima de 1.5 m de separación.
- No usar las sillas que han sido retiradas.
- Se deberán mantener las reglas de higiene y la sana distancia.
- Al finalizar de consumir los alimentos, por favor ubica la zona de desinfección y realiza la limpieza del lugar que utilizaste.
- Desinfectar las manos al salir del comedor y regresar al lugar de trabajo portando el cubrebocas.

NUEVA SEÑALÉTICA

Conoce la señalética que verás colocada en las zonas estratégicas del edificio, según aplique. Por favor ayúdanos a cumplir las normas.



Uso Obligatorio Cubrebocas

Deberás usar el cubrebocas en todo momento.



Obligatorio Distanciamiento 1.5m

Deberás guardar tu distancia (1.5m) dentro de las áreas de trabajo.



Fuera de Servicio

No deberás entrar o hacer uso de instalaciones con esta señal.



Uso Obligatorio Cubrebocas y Gafas

Si aplica, deberás usar el cubrebocas y adicionalmente las gafas en todo momento



Obligatorio Lavado de manos

Es necesario lavarse las manos constantemente.



Uso de Codo y Rodillas Para abrir accesos

No olvides que al entrar y salir deberás usar tu codo o rodillas para abrir puertas.



**Uso Obligatorio
Gel antibacterial**
Debes usar el gel antibacterial. Existe en zona de desinfección.



Zona de Desinfección

Utiliza el material de las zonas de desinfección para limpiar tu lugar y/o herramientas de trabajo.

RESUMEN

Al salir de casa



- Responde tu autoevaluación
- Toma tu temperatura (regístrala en tu formato y guárdala)
- Viste la ropa recomendada.
- Coloca el cubrebocas

En tu lugar de trabajo



- Porta todo el tiempo el cubrebocas
- Utiliza los lentes de seguridad (si aplican)
- Limpia y desinfecta tus herramientas, equipo e instrumentos de trabajo o escritorio y computadora (según aplique)
- Mantén la sana distancia (1.5m)

En los medios de Transporte



- El autobús respeta la distancia entre pasajeros dejando lugares libres
- Utiliza el cubrebocas
- Utiliza gel antibacterial frecuentemente

En la entrada al trabajo



- Mantén la distancia entre personas (1.5m)
- Sanitiza tus manos utilizando el dispensador
- Asegúrate de que midan tu temperatura
- Utiliza el codo para abrir puerta
- Dirígete de inmediato a tu área de trabajo

Descansos



- Utiliza el cubrebocas cuando te dirijas al comedor, Campus Central, tiendas, banco, farmacia, etc.
- Lávate las manos y utiliza gel antibacterial
- Siéntate respetando la sana distancia (1.5m)
- Guarda tu cubrebocas
- Sanitiza tus manos al salir del comedor
- Regresa a tu lugar de trabajo portando el cubrebocas.
- Toma tu temperatura nuevamente

Al final del turno laboral



- Limpia y desinfecta tus herramientas, equipo e instrumentos de trabajo o escritorio y computadora (según aplique)
- Toma tu temperatura nuevamente (regístrala en tu formato)

Al llegar a casa



- Destruye y tira el cubrebocas que utilizaste durante el día en una bolsa de plástico
- Toma tu temperatura nuevamente (regístrala en tu formato)
- Mide tu temperatura
- Cambia tu ropa por ropa limpia
- Desinfecta tus manos

CONTROL DE CAMBIOS

REVISIÓN	FECHA	MODIFICACIÓN
0		
Elaboró: Gabriela Temoltzin M. Área Administrativa	Revisó: Jorge Luis Escobedo Straffon	Autorizó: Jorge Luis Escobedo Straffon