

Contigo al100



PROCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Ante la Pandemia de COVID-19



AGUASCALIENTES
GOBIERNO DEL ESTADO

Contigo al100

UPA

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
DE AGUASCALIENTES

PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

Ante la situación de Salud Pública que se ha presentado en el mundo por el brote del virus Covid-19, y sin que nuestro país y estado sea la excepción, **la Universidad Politécnica de Aguascalientes ha implementado las medidas necesarias de Prevención de riesgos por Infecciones respiratorias, para garantizar la seguridad y salud de la comunidad Universitaria**, exhortando a la comunidad universitaria y visitantes que circulan diariamente por las instalaciones, a ser respetuosos de las recomendaciones y controles de prevención implementados por la Universidad.

Existen recomendaciones generales que son muy importantes para toda población universitaria, por ello se elaboró un manual que, con base en publicaciones de recomendaciones internacionales como la OMS, gobierno de México y Secretaria de Salud, para la preparación y respuesta de emergencia de salud pública ante el COVID-19, tienen el objeto de disminuir los riesgos por transmisión del virus a nuestra población en general.

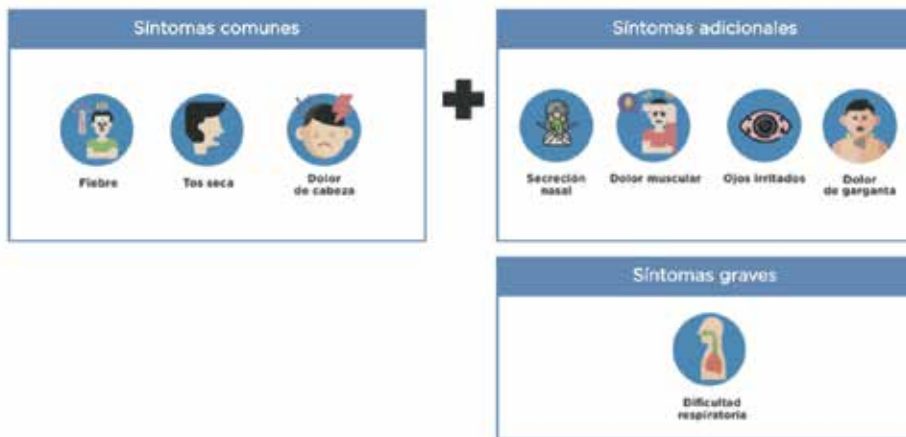
Cabe señalar que estas medidas de prevención reducen el riesgo de transmisión del virus, por lo cual **es importante que todos los miembros de la comunidad universitaria tengan la responsabilidad de seguirlas.**

Los coronavirus (CoV) son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves). El nuevo coronavirus **SARS-CoV-2** provoca una enfermedad en humanos llamada **COVID-19**.

El virus SARS-CoV-2 puede sobrevivir hasta tres días en superficies de plástico y acero inoxidable, y hasta 24 horas en cartón, los resultados sugieren que el virus podría permanecer con capacidad de infección durante ese tiempo en picaportes, teclados de ordenador, elementos del transporte público, teléfonos móviles, o juguetes.

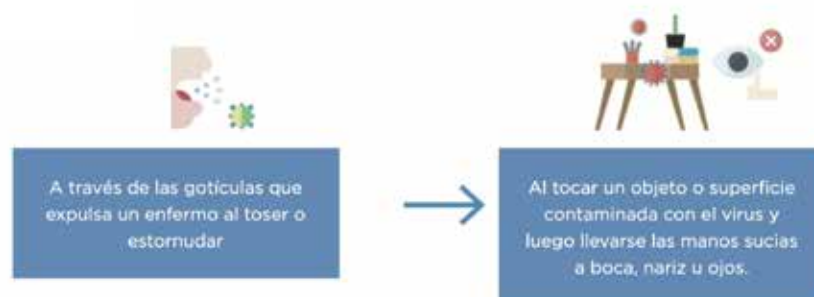
Suspendido en el aire, el patógeno tiene una vida media de tres horas

PRINCIPALES SÍNTOMAS



Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presente al menos dos de los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de cabeza y que se acompañe de alguno de los siguientes: dificultad para respirar (casos graves), dolor o ardor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?



PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS A NIVEL COMUNITARIO

Existen recomendaciones generales que son importantes para evitar los posibles contagios que incluyen:

- **Lavarse las manos frecuentemente** con agua, jabón y utilizando toallas desechables, respetando las técnicas de lavado de manos. En el caso de tener visiblemente las manos sucias y no se puede lavarlas, se debe frotar con gel a base de alcohol (70%).
- **Usar cubrebocas.**
- **Cubrir nariz y boca al toser y estornudar**, con pañuelos desechables o con el ángulo interno del brazo.
- **Evitar saludar de beso, mano y abrazos.**
- **Evitar el uso de joyería, corbatas, barba y bigote**, ya que son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites).
- **Evitar compartir alimentos y bebidas.**
- **Mantener la distancia de 2mts.**
- **Mantener limpio tu lugar de trabajo.**

PERSONAL SUSCEPTIBLE A COMPLICACIONES POR COVID-19::

Contactarse con el Departamento de Bienestar Integral y éste a su vez enviará el dictamen a Recursos Humanos y a su jefe directo para la autorización previa las siguientes personas:

- **Personal mayor de 60 años.**
- **Personal con diabetes.**
- **Personal con enfermedades crónicas; cardiopatías, insuficiencia renal, lupus, cáncer,** (Presentar su diagnóstico médico en Bienestar Integral).
- **Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.**



Hipertensión
Diabetes
Obesidad
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
Enfermedad cardiovascular
Inmunosupresión

Considera notificar a tu jefe en caso de pertenecer a alguno de estos grupos, para que se evalúe la posibilidad de realizar tu trabajo desde casa o bien ambos fortalezcan las medidas de seguridad dentro de tu área de trabajo.

PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

PROTOCOLO PARA MANEJO DE CASOS COVID-19

¿QUÉ ES UN CONTACTO CERCANO DE TRABAJO?

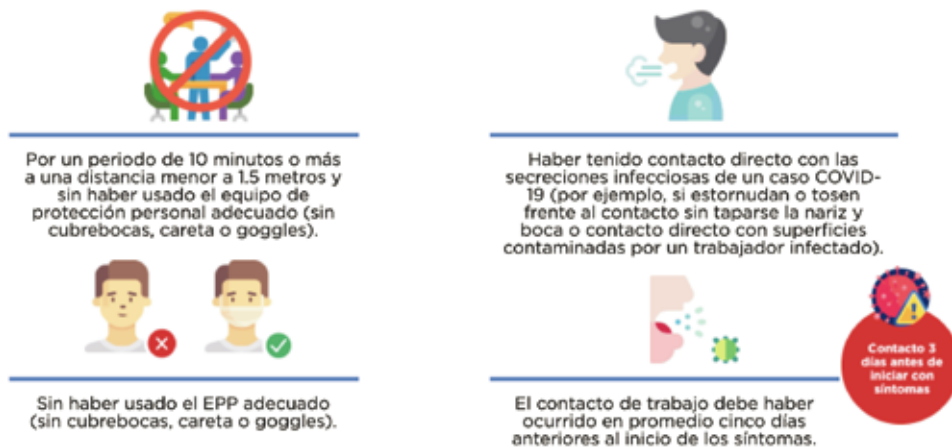
Aquella persona que ha compartido el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, bajo las siguientes condiciones:

Por un periodo de 10 minutos o más a una distancia menor a 1.5 metros y sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (sin cubrebocas, careta o goggles).

Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas y/o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y la boca) o contacto directo con superficies contaminadas por el trabajador infectado.

El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas. Un contacto de trabajo será considerado caso sospechoso y será monitoreado por el área de Bienestar Integral.

Contacto con una persona confirmada o sospechosa de padecer COVID-19, bajo las siguientes condiciones:



CASO SOSPECHOSO

Si en los últimos 7 días presenta al menos dos de los siguientes síntomas:



Fiebre



Tos seca



Dolor de cabeza

Acompañados de uno de los siguientes signos o síntomas:

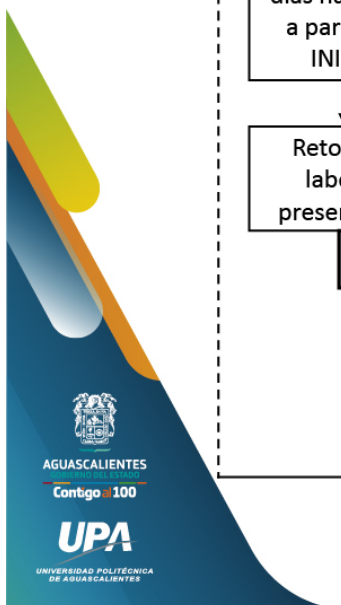
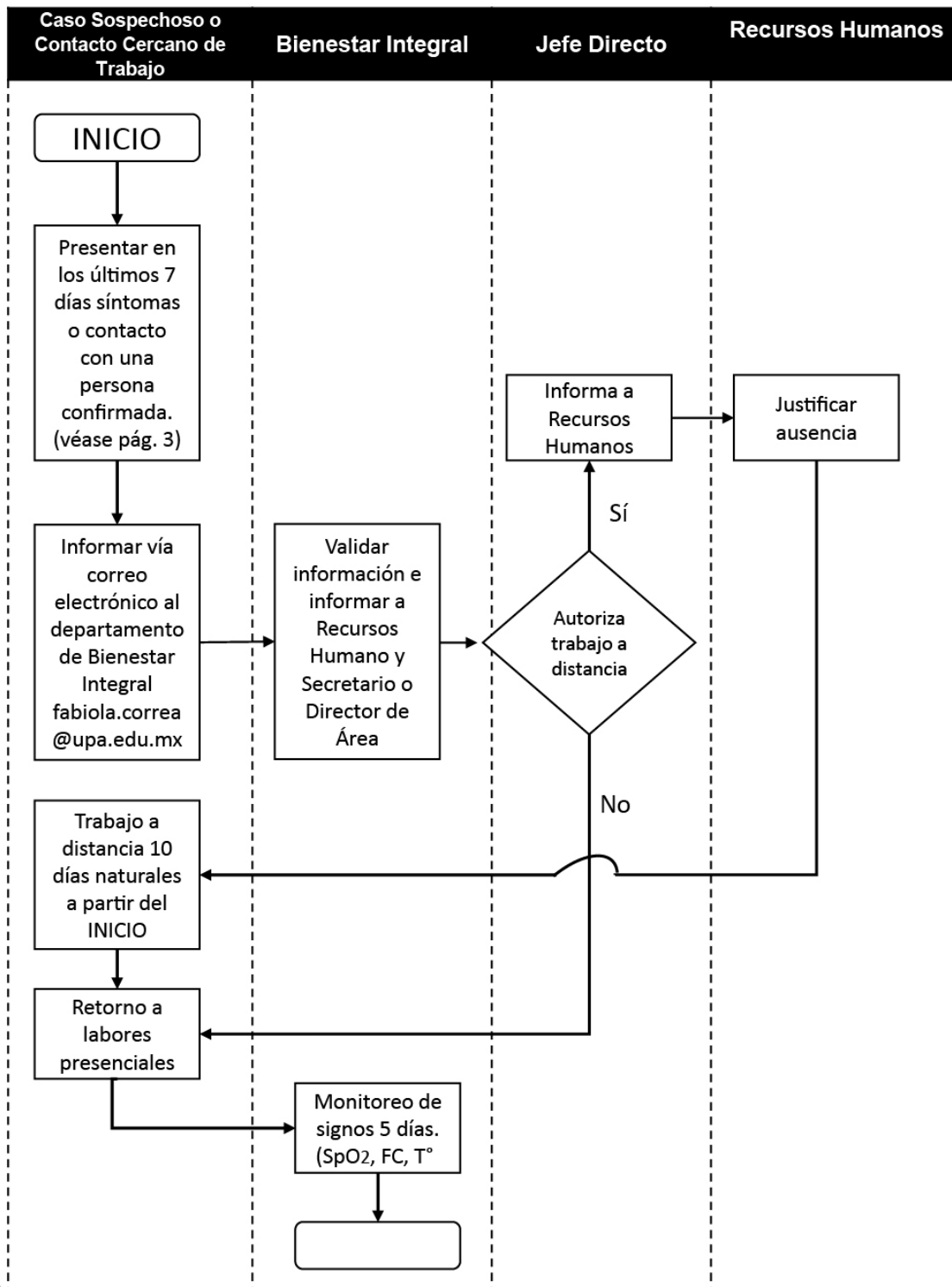
- Dificultad para respirar (caso grave)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Mialgias (Dolor muscular)
- Odinofagia (dolor de gargante) / ardor faríngeo
- Rinorrea (incremento de las secreciones de moco)
- Conjuntivitis
- Dolor torácico

Si a los 7 días no presenta signos o síntomas se retomarán las actividades habituales y regulares en la UPA.

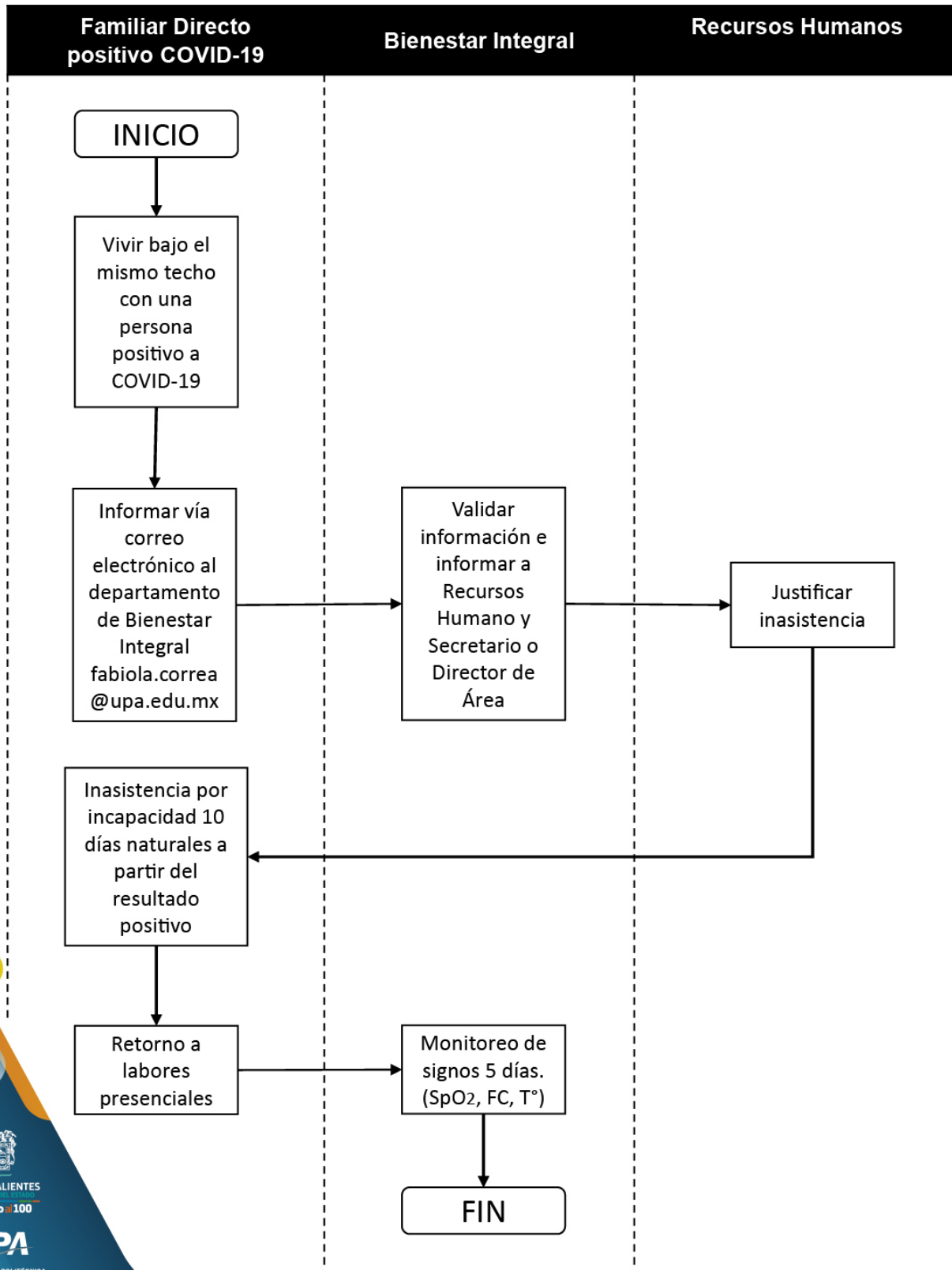
CASO CONFIRMADO

La persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y **que cuente con diagnóstico confirmado por el Instituto de Salud del Estado de Aguascalientes (ISSEA), deberá entregar una copia digital de la confirmación al área de Recursos Humanos.**

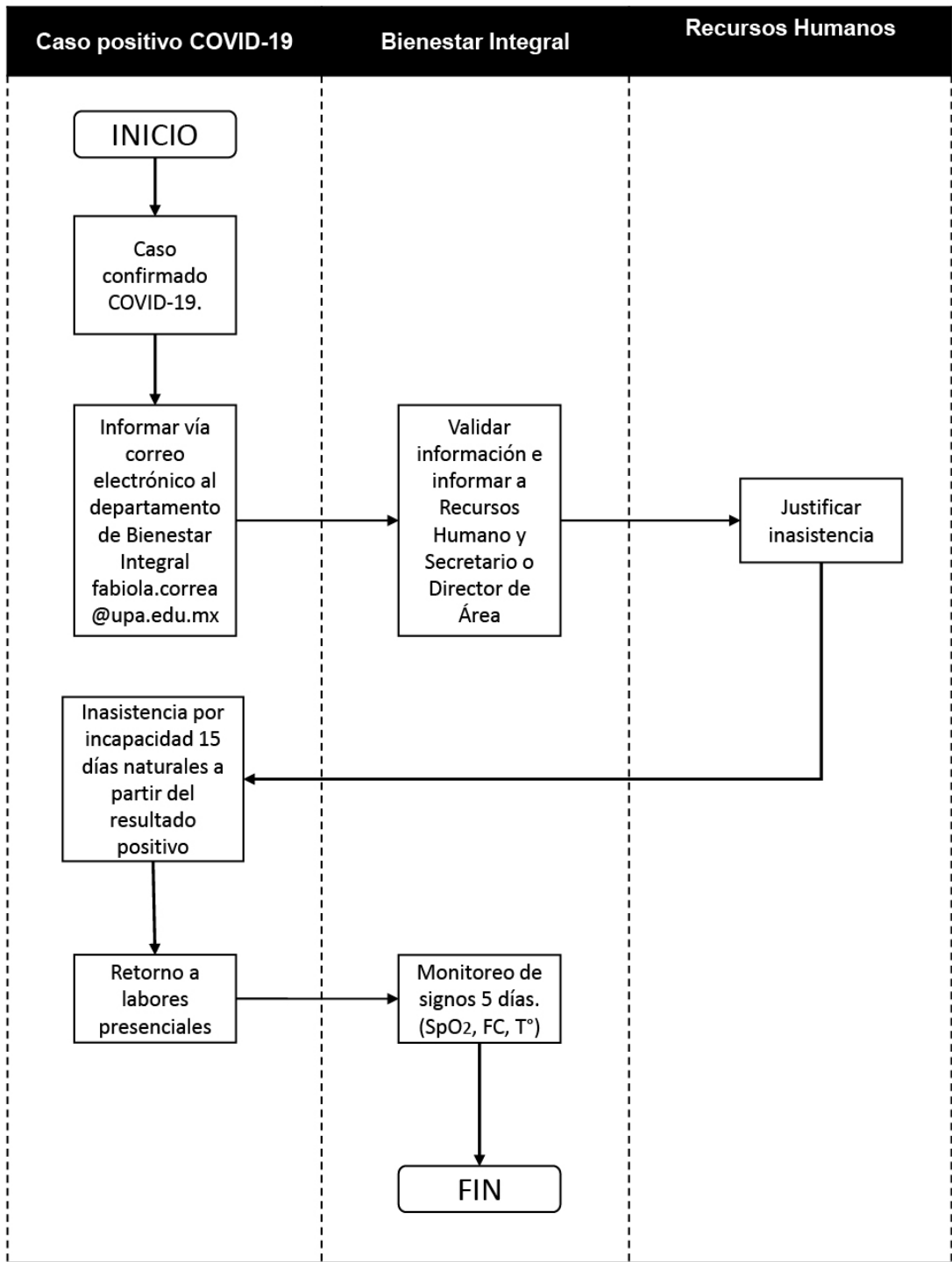
PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES



PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES



PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES



PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

MEDIDAS DE PREVENCIÓN QUE APLICAN EN LAS JORNADAS LABORALES AL PERSONAL EN GENERAL Y PERSONAS EXTERNAS.

Es de vital importancia ejecutar con estricto apego, cada uno de los puntos de este protocolo de prevención, para en lo posible convivir en un entorno sano y seguro.

Acción	Operación	Responsable	Requerimiento	Cuándo
Desinfección en acceso por puerta peatonal	Toma de temperatura corporal	Vigilancia	Termómetro digital Bata Guantes Carreta	Entrada y salida de estudiantes y así como de personal (entrada laboral)
	Permitir el acceso sólo con cubrebocas.	Vigilancia	Tapete con agua y con 0.05% de cloro. Botella de alcohol en gel al 70%	Entrada y salida de estudiantes y personal (entrada laboral)
Desinfección en relojes checadores.	Uso de cubrebocas y desinfectar manos con gel antibacterial antes y después de registrar entrada y salida. Desinfectar calzado en tapeta.	Todos	Tapete con agua y con 0.05% de cloro. Botella de alcohol en gel al 70%.	Entrada y salida de estudiantes y así como de personal (entrada laboral)
	Alimentar tapete con agua y cloro al 0.05%.	Servicios Generales (Aseo)	Tapete con agua y con 0.05% de cloro.	Cada 4 horas
	Llenado de gel antibacterial.	Servicios Generales	Botella de alcohol en gel al 70%. Alcohol en gel al 70%.	Entrada y salida de estudiantes y personal (entrada laboral)
En las puertas principales de cada edificio	Alimentar tapete con agua y cloro al 0.05%.	Servicios Generales	Tapete con agua y con 0.05% de cloro. Botella de alcohol en gel al 70%.	Entrada y salida de estudiantes y personal (entrada laboral)
Visitantes y proveedores	Uso de cubrebocas. Anunciar al área que visita para su conocimiento y autorización. Desinfectar calzado. Toma de temperatura corporal.	Servicios Generales	Tapete con agua y con 0.05% de cloro. Botella de alcohol en gel al 70%.	Entrada y salida de visitantes y proveedores (entrada a la Universidad)

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA ESTUDIANTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO, DOCENTE Y TRABAJADORES EXTERNOS REGULARES

Para el ingreso a clases traslape de turnos: Se deberá evitar que se mezclen turnos escolares minimizar la exposición y facilitar el control de contactos estrechos ante posibles casos de COVID-19, por lo que el turno vespertino deberá ingresar a las 14:20 horas y la salida será a las 21:00 horas

Máximo una persona de visita o reunión en área de oficinas siempre y cuando se permita mantener una distancia mínima de 1.5 mts.

La capacidad de las reuniones dependerá de que se pueda cumplir con una distancia de 1.5 mts entre cada asistente y que el área se mantenga ventilada.

El personal docente y/o administrativos que no cumpla con las indicaciones del protocolo podrá ser acreedor a un acta administrativa. De igual manera, a los estudiantes que no cumplan con dicho protocolo podrán ser acreedores a una sanción.

PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

Aplicar la técnica de limpieza: lavado de manos con agua y jabón o en su defecto si tiene la impresión de manos sucias, aplicar gel a base de alcohol (70%)

Evitar tocar ojos, nariz y boca.

Usar cubre bocas y/o careta, haciendo cambio de cubrebocas por lo menos 1 vez dentro de la jornada laboral, el cubrebocas no deberá manipularse ni tocarse durante el uso y al hacer el cambio se deberá realizar higiene de manos.

Desechar el cubre bocas y depositarlo en una bolsa de plástico en el cesto de la basura.

Cada usuario es responsable de realizar la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como, mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipo de cómputo etc.

Ventilar y permitir la entrada del sol a los espacios de trabajo.

Guardar distancia, por lo menos de 2mts en áreas de trabajo común

Priorizar el uso de sistemas de comunicación digital evitando o limitando a 20 personas como máximo las reuniones presenciales en lugares ventilados, así como platicas y conferencias.

Llevar a cabo el protocolo de sanitación por lo menos cada 2 o 3hrs.

No olvidar, al inicio y término de la jornada laboral realizar el protocolo de Salud (lavado de manos, toma de temperatura, sanitización de calzado, frotar gel en manos antes y después de registrar la salida en el reloj checador.

No compartir elementos de escritura o de oficina como bolígrafos o teclados de ordenador, celular.

Al llenar la botella de agua, prohibido tocar el despachador

Pasar el calzado por el Tapete desinfectante o baldes con agua clorada.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL ÁREA DE CAFETERIAS

Los concesionarios de cafeterías y empleados de estas deberán portar adecuadamente cubre bocas, careta y color gel a base de alcohol (70%) para el uso público.

- Colocar recomendaciones de Protocolos de salud, recordando el lavado de manos con agua y jabón, o en su defecto frotar las manos con gel a base de alcohol (70%) antes y después de los alimentos.

- Marcar la distancia en el suelo a una distancia de 1.5mts para las filas.

- Organizar los horarios de comida del personal, para evitar aglomeraciones por turno.

- En el área de comedores, guardar distancia de 2mtrs entre los comensales.

- Evitar compartir alimentos, bebidas y utensilios.

- Colocar cubrebocas al salir de la cafetería

- Si se usa microondas los alimentos siempre deben estar en recipiente

- Colocar acrílicos entre el personal de la cafetería y el cliente para evitar el contacto directo.



PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CAFETERÍAS

Operación	Responsable	Requerimiento	Cuándo
Validar que el personal de las cafeterías cumplan las medidas de higiene	S. Administrativa (Responsable de Cafeterías)	Lista de cotejo https://bit.ly/2ZmrSor	Al menos 1 vez por turno
Colocar acrílicos	S. Administrativa	Instalación de acrílicos	Previo al regreso a "nueva normalidad"
Alimentar tapete con agua y cloro al 0.05%.	S. Administrativa (Aseo)	Tapete con agua y con 0.05% de cloro.	Cada 2hrs
Colocar recomendaciones impresas	Bienestar Integral	Impresiones de recomendación	Previo al regreso a "nueva normalidad"
Colocar gel antibacterial al público	Concesionarias	Botella de alcohol en gel al 70%.	Diario
Marcar distancia en el suelo	Concesionarias	Cinta de precaución adhesiva	Previo al regreso a "nueva normalidad"
Mantener ventilada la cafetería	Concesionarias	Mantener abiertas puertas y ventanas	Diario
Turnos de comida	Cada secretaría y dirección	Organizar rol de comida, en caso de consumir alimentos de la cafetería	Previo al regreso a "nueva normalidad"

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL AREA DE INTENDENCIA PARA EL CORRECTO ASEO Y LIMPIEZA.

- El personal de limpieza debe seguir las recomendaciones de protección personal: uso de guantes resistentes (domésticos), cubre bocas y/o caretas.
- En general la limpieza deberá realizarse con franela/jerga/paño impregnados de agua con detergente o con agua clorada, evitando dispersar el polvo.
- Las paredes, ventanas y puertas que incluyan manijas deberán limpiarse de forma regular.
- No se debe mezclar detergente con solución clorada, ya que el cloro se inactiva al ser mezclado con otras sustancias.
- Los paños para limpieza, trapeadores, jaladores deberán ser lavados después de su uso y quedarse extendidos hasta su próximo uso.
- Una cucharada de cloro es la medida correcta para 1L de agua.
- La limpieza de los recipientes o tapetes sanitizantes será diaria y se lavaran con agua y jabón.

PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

MEDIDAS DE PREVENCIÓN ÁREAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Para áreas como cajas, servicios escolares, biblioteca y departamentos de atención a la comunidad universitaria:

Deberán portar adecuadamente cubre bocas, careta y colocar gel a base de alcohol (70%) para el uso público. Colocar recomendaciones de Protocolos de salud, recordando el lavado de manos con agua y jabón, o en su defecto frotar las manos con gel a base de alcohol (70%) antes y después de los alimentos.

Tomar turnos y marcar la distancia en el suelo a una distancia de 1.5mts a 2mts para la fila.

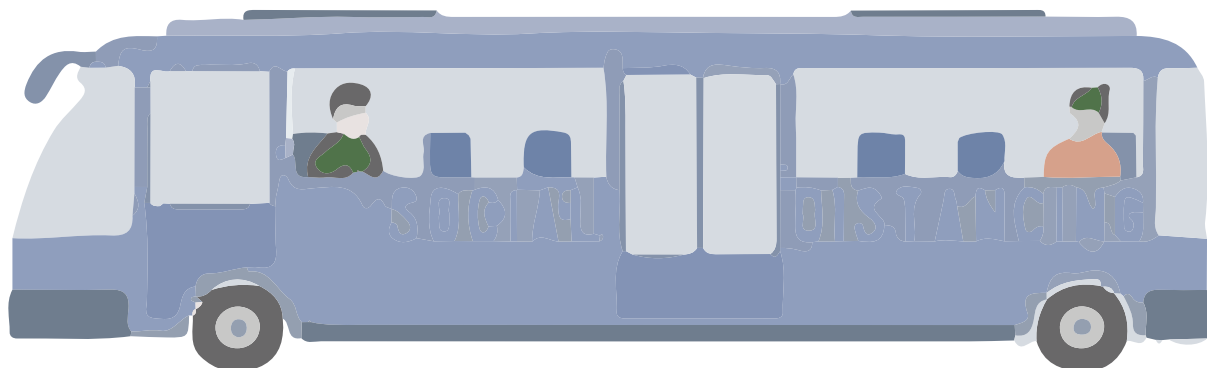
MEDIDAS DE PREVENCIÓN SI VIAJAS EN AUTOBÚS

Subir y bajar del autobús de forma ordenada guardando Sana Distancia

1. Aplicar gel desinfectante (base alcohol mayor al 70%)
2. Evitar tocar el pasamanos
3. Ocupar los asientos de atrás hacia adelante
4. Por salud, guardar silencio para evitar esparcir el virus
5. No compartir alimentos
6. Usar cubrebocas en todo momento, incluyendo al chofer

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA USO DE TRANSPORTE PARTICULAR

1. Lava tus manos antes de viajar
2. Usar cubrebocas (conductor y pasajeros)
3. Viajar máximo 2 personas
4. El acompañante deberá sentarse al lado opuesto de la parte trasera del auto
5. Bajar las ventanas para permitir la circulación del aire
6. Colocar gel antibacterial dentro del auto o toallitas desinfectantes



PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19 UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE AGUASCALIENTES

EMOCIONES Y PENSAMIENTOS ANTE COVID19

Minimiza el contacto con noticias que te causen estrés, establece un horario (una o dos veces al día) para mantenerte informado.

Céntrate en el momento presente, es la única realidad que tienes; pensar en lo que desearías hacer o donde desearías estar te genera ansiedad.

Si necesitas hablar con alguien sobre cómo te sientes, acude a los profesores del Departamento de Formación Integral, estamos aquí para apoyarte:

Mtra. Daniela Martínez Baeza
Whatsapp (449 115 0604)

Mtra. María Guadalupe Guardado Muñoz
Messenger (<https://www.facebook.com/lupita.guardadomunoz>)

Mtra. Martha Angélica Breceda Pedroza
Whatsapp (449 206 8989)

Mtro. Alejandro Sandoval Martínez
Whatsapp (449 183 7705)

Mtro. Roberto González Iñiguez
Whatsapp (449 903 0593)

O bien, envía un correo a leticia.gabriela@upa.edu.mx

LISTADO DE VERIFICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

LISTA DE COMPROBACIÓN ANTE EL COVID-19 – RETORNO AL TRABAJO, se llevará a cabo de manera diaria por cada responsable de edificio según la Comisión de Seguridad e Higiene.

Elaborado por la Dirección de Formación de la Comunidad Universitaria Sustentable y aprobado por el Mtro. Luis Carlos Ibarra Tejeda, rector de la Universidad Politécnica de Aguascalientes.

Julio de 2020

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- 1.-WHO, Prevención y control de infecciones (PCI), durante la atención médica cuando se sospecha de una infección por coronavirus. Guía Provisional 25 de enero 2020.
- 2.-Asesoramiento de Mascarillas en la comunidad durante la atención domiciliaria en centros de salud. Guía Provisional 29 de enero 2020.
- 3.-<http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/coronavirus>.
Página de consulta IMSS

¿Cómo lavarse las manos?

 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;



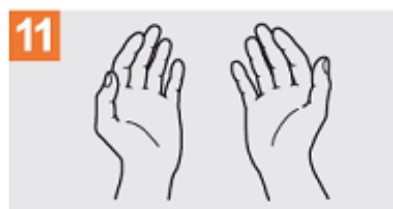
8 Enjuáguese las manos con agua;



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



¡Recuerda lavar tus manos
frecuentemente con agua
y jabón!