



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA



**Versión aprobada por el Comité de
Seguimiento el día 19 de agosto de
2020**



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA



**PROTOCOLO PARA EL REGRESO A LAS
ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS**

OFICINA DEL SECRETARIO GENERAL
752.01

JUNIO DE 2020



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA**



1. PRESENTACIÓN.

En apego a los Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de COVID-19, publicados en Gaceta UNAM el 22 de junio de 2020, resulta importante para toda la comunidad universitaria y personas visitantes que acuden a la Oficina del Secretario General, el conocer y aplicar los elementos incorporados al presente “Protocolo para el Regreso a las Actividades Universitarias en la Oficina del Secretario General de la UNAM en el marco de la Pandemia de COVID-19”.

Por lo anterior, se establece que las actividades y guías de actuación normadas por el presente protocolo son de naturaleza general, abstracta y obligatoria; y estarán vigentes a partir de la reincorporación a las actividades académico-administrativas y hasta en tanto las Autoridades Universitarias determinen que el escenario de riesgo de contagio masivo por la pandemia de COVID-19 ha mejorado en forma tal que es posible y seguro dejarlo de aplicar.



2. OBJETIVO.

Normar las actividades y guías de actuación de naturaleza general, abstracta y obligatoria, que deberán seguir los integrantes de la comunidad universitaria, así como visitantes que por algún motivo acudan a las instalaciones de la Oficina del Secretario General de la Universidad Nacional Autónoma de México.

3. ALCANCE.

El presente documento pretende aportar la información necesaria al personal que labora o acude a realizar algún tipo de trámite a la Oficina del Secretario General, así como a la comunidad universitaria en general y visitantes, respecto de las acciones que deben atender al entrar, permanecer y salir de las instalaciones de la Oficina del Secretario General, atendiendo en todo momento lo dispuesto por los Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de COVID-19, publicados en Gaceta UNAM el 22 de junio de 2020.

ACCIONES PRELIMINARES

3.1. Determinación del aforo y condiciones de los espacios.

- Queda designado como responsable sanitario el Lic. Raúl Bejarano Sarmiento, Jefe de la Unidad Administrativa de la Oficina del Secretario General de la UNAM.
- Se realizará un análisis de las condiciones de sus espacios de trabajo para determinar su capacidad o aforo. (anexo 1) plano distribución de espacios, Secretaría General, piso 7, Torre de Rectoría.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA



- Para aquellos trámites que sea indispensable realizar en forma presencial, se deberá tomar en cuenta la cantidad normal de trabajadores y personas, evitando aforo mayor.
- Proveer a los trabajadores con equipo de protección personal, que consistirá en cubrebocas y caretas.
- Garantizar el suministro constante de alcohol en gel a la entrada de sus oficinas, así como de todos los demás insumos de aseo que sean necesarios.
- colocación de gel antibacterial en las áreas de oficina para el uso y aplicación las veces que sea necesario.
- Establecer un programa de limpieza constante en las áreas de oficina, Dicho programa deberá ser entregado al responsable sanitario.
- Evitar la presencia de acompañantes, en especial de menores de edad y personas con alto riesgo frente a COVID-19.
- Evitar, en medida de lo posible el uso de joyería, corbatas y accesorios innecesarios.
- No compartir materiales, instrumentos y cualquier objeto de uso individual.
- Evitar, siempre que sea posible, el uso de elevadores, el uso de estos estará reservado preferentemente para la utilización de personal con discapacidad o de edad mayor.
- Utilizar de manera preferente las escaleras sin tocar muros, paredes, barandales, guardando la sana distancia.
- En aquellos casos donde no sea posible garantizar la sana distancia entre trabajadores, se podrá optar por el trabajo a distancia, horarios escalonados, modificación de turnos, horarios flexibles u otros esquemas que eviten concentraciones de personal en las instalaciones,



procurando, en la medida de lo posible, que exista una distribución equitativa en la aplicación de estos esquemas entre los trabajadores involucrados.

- Verificar que se dé una revisión periódica de funcionamiento de los sistemas de extracción o acondicionamiento de aire, con énfasis en el estado de sus filtros. La calendarización de las revisiones y sus resultados deberán ser enviados al responsable sanitario.
- Solicitar a las personas que acuden a las instalaciones, que respeten a cabalidad las disposiciones contenidas en los Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de COVID-19, publicados en Gaceta UNAM el 22 de junio de 2020.
- Reportar cualquier situación de riesgo al responsable sanitario.

4. PROTOCOLOS DE ACCIÓN

4.1. Limpieza frecuente y apropiada de los espacios comunes

- Se seguirá el programa de limpieza establecido.
- Los sanitarios y lavamanos deberán estar siempre en condiciones adecuadas de limpieza y contarán con los insumos necesarios para el lavado de manos: agua potable, jabón y toallas de papel desechable o, en su caso, ventiladores para el secado de manos.
- Se colocarán botes de basura con tapa, plenamente identificables, para el desecho de cubrebocas, guantes o el papel utilizado en estornudos.
- Recomendar a los usuarios que limpien de manera frecuente las superficies de trabajo, evitar adornos y accesorios no necesarios.



- Informar por medio de redes, aplicaciones o correo electrónico cualquier duda o aclaración del protocolo.
- Utilizar guantes y ropa de protección para realizar la limpieza.
- Evitar mezclar productos químicos.

4.2. Filtros de Seguridad Sanitaria para el Acceso a la Oficina del Secretario General

El objetivo de los Filtros de Seguridad Sanitaria (FSS) es ayudar a prevenir la transmisión del virus dentro de las instalaciones universitarias. Su instalación coadyuva en la detección de personas posiblemente contagiadas. Lo que previene la posible propagación del virus y protege a la Comunidad Universitaria, cumpliendo con las siguientes medidas:

- 1.- Instrumentar un control de supervisión general para ingresar y salir del centro de trabajo, en el cual se indique que el uso de cubrebocas de forma adecuada, así como otro tipo de barrera como caretas para protección ocular y facial.
- 2.- Identificar a trabajadores que hayan estado en contacto con una persona infectada y enviarlos a casa. Indicarles que, en caso de presentar síntomas, acudan a revisión médica.
- 3.- Invitar al personal que pueda presentar síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con COVID-19 a quedarse en casa, monitoreando y enviar al notificante las recomendaciones para el cuidado en casa.
- 4.- Informar el estado de salud al responsable sanitario vía electrónica o telefónica, lo anterior para dar seguimiento y registrar en bitácora.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA**



5.- Enviar a casa al personal con síntomas de la enfermedad y remitirlo a su domicilio particular, en caso de que presente dificultad para respirar, dolor en el pecho, o forme parte de uno de los grupos de mayor riesgo de presentar complicaciones y muerte por COVID-19, se deberá remitir al personal al centro de atención médica más cercano.

6.- En casa permanecer en cuarto separado de los demás, usar cubrebocas, mantener la etiqueta respiratoria, lavarse las manos con frecuencia, limpiar las superficies y objetos de uso frecuente como apagadores, manijas y teléfonos, no compartir platos, vasos ni objetos de aseo personal.

Así mismo, se les hará del conocimiento al personal que presente algún síntoma de contagio, que se encuentra a disposición de la Comunidad Universitaria el servicio de Diagnóstico Molecular para la detección del coronavirus SARS-CoV-2, ubicado en el Centro Médico de Ciudad Universitaria, servicio en el cual se debe de agendar cita en los teléfonos 55 5544 0587 y al celular 74 45 05 2271, en un horario de 9:00 a 15:00 horas, de lunes a viernes.

7.- Llevar el registro del personal incapacitado y evaluar posibles casos de contagio.

8.- mantener informada a la comunidad sobre la evolución de la pandemia.

9. informar al comité de seguimiento de cualquier incidencia relacionada con el funcionamiento de estos lineamientos o la emergencia sanitaria.



10.- promover los principios rectores de estos lineamientos, con especial énfasis en la “NO DISCRIMINACIÓN” para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo contenga o la haya tenido.

11.- Se establecerá un programa de capacitación para la Comunidad, haciendo énfasis en el personal directivo, acerca de las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19. Los elementos básicos para este programa serán provistos por el Comité de Seguimiento.

4.2.1. Indicaciones Generales:

- Los FSS serán instalados en los accesos de tal forma que se garantice que las personas que ingresan a las instalaciones universitarias pasen por uno de ellos.
- Se colocarán señalizaciones que indiquen la forma en que funciona el FSS.
- Identificar al personal en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.
- Portar credencial de la UNAM.
- Otorgar a los trabajadores en situación de vulnerabilidad, las facilidades para acudir a consulta médica.
- Se colocarán señalizaciones en el piso al exterior de los accesos, los cuales deberán contar con una separación de al menos 1.8 metros entre ellas.
- En todo momento, los FSS deberán contar con al menos una persona para su operación.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA



- Cada FSS contará con una mesa o escritorio, el cual deberá ser limpiado cada 4 horas con una solución clorada.
- El personal designado para operar el FSS deberá utilizar careta y cubrebocas.
- Recomendar no tocarse la cara, ojos y nariz con la manos.
- Evitar tocar, en medida de lo posible, cualquier tipo de superficie, barandales, puertas, muros, botones, etc.
- Llevar acabo la práctica de etiqueta respiratoria al toser y estornudar.
- Tirar los pañuelos desechables y cubrebocas en contenedores asignados, después lavarse las manos.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal; teléfono celular, utensilios de cocina, equipo de protección personal, papelería.
- Participar con las comisiones locales de seguridad en la aplicación de estos lineamientos.
- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico.
- No acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19.
- Utilizar la ropa de trabajo de acuerdo a la categoría y funciones de conformidad a lo previamente aprobado por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.



4.2.2. Insumos:

- Gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%), para la desinfección constante de manos.
- Solución artículos de limpieza y clorada para la limpieza constante.
- Pañuelos desechables o Toallas interdobradas de papel.
- Un bote de basura con tapa y una bolsa para los desechos (se deberá evitar la acumulación de los mismos).
- Termómetro infrarrojo.
- Tapetes desinfectantes que permitan concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, asegurando que los mismos se encuentren limpios y con líquido desinfectante.

4.3. Medidas de control para el acceso:

- El acceso a la Oficina del Secretario General será únicamente a través de los FSS.
- Observar el debido distanciamiento de 1.8 metros con otras personas en todo momento
- Supervisar que cada una de las personas que pretendan acceder a la Oficina del Secretario General:
Porten elementos de protección individual (EPI) –cubrecocas y/o caretas, para la prevención del contagio. De ser necesario se les proporcionará un cubrebocas.
- Se verificará mediante termómetro infrarrojo, la temperatura corporal para detectar los casos cuando esta sea mayor a 37.8°C.



- El uso del termómetro infrarrojo, permite medir la temperatura corporal sin la necesidad de contacto alguno, por lo que, no hay riesgos de infección, es una medida óptima en higiene y seguridad.
- Se debe enfocar el termómetro infrarrojo contra la frente de la persona, a una distancia de 3 a 15 cm.
- En sólo 1 o 2 segundos se obtiene una lectura precisa.
- Previo al ingreso, se les proporcionará solución gel base alcohol, para la desinfección de manos.
- Será necesario llevar un registro pormenorizado de todos los asistentes a las oficinas.

4.3.1. En caso de Sospecha:

- En caso de identificar a una persona con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.8 °C., no se le permitirá el acceso y serán remitidas a su domicilio particular y/o servicios médicos correspondientes.
- En caso de que la Persona forme parte de la oficina, se recabarán sus datos personales para localización y se registrará en la bitácora, con el cuestionario de salud (anexo 2)
- Se dará aviso al Responsable Sanitario, para su debido seguimiento sobre la evolución de la enfermedad, vía telefónica, correspondiente.
- En atención a la Guía para personas con sospecha de infección COVID-19:
 - Se le enviará las recomendaciones para los cuidados en casa (material proporcionado por el PUIS, UNAM).



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA**



- Se considera la información proporcionado por la “Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia CORONAVIRUS” y distribuirlas a través de los medios disponibles **(anexo 3)**

5. TRABAJADORES, VISITANTES O USUARIOS DE LAS OFICINAS.

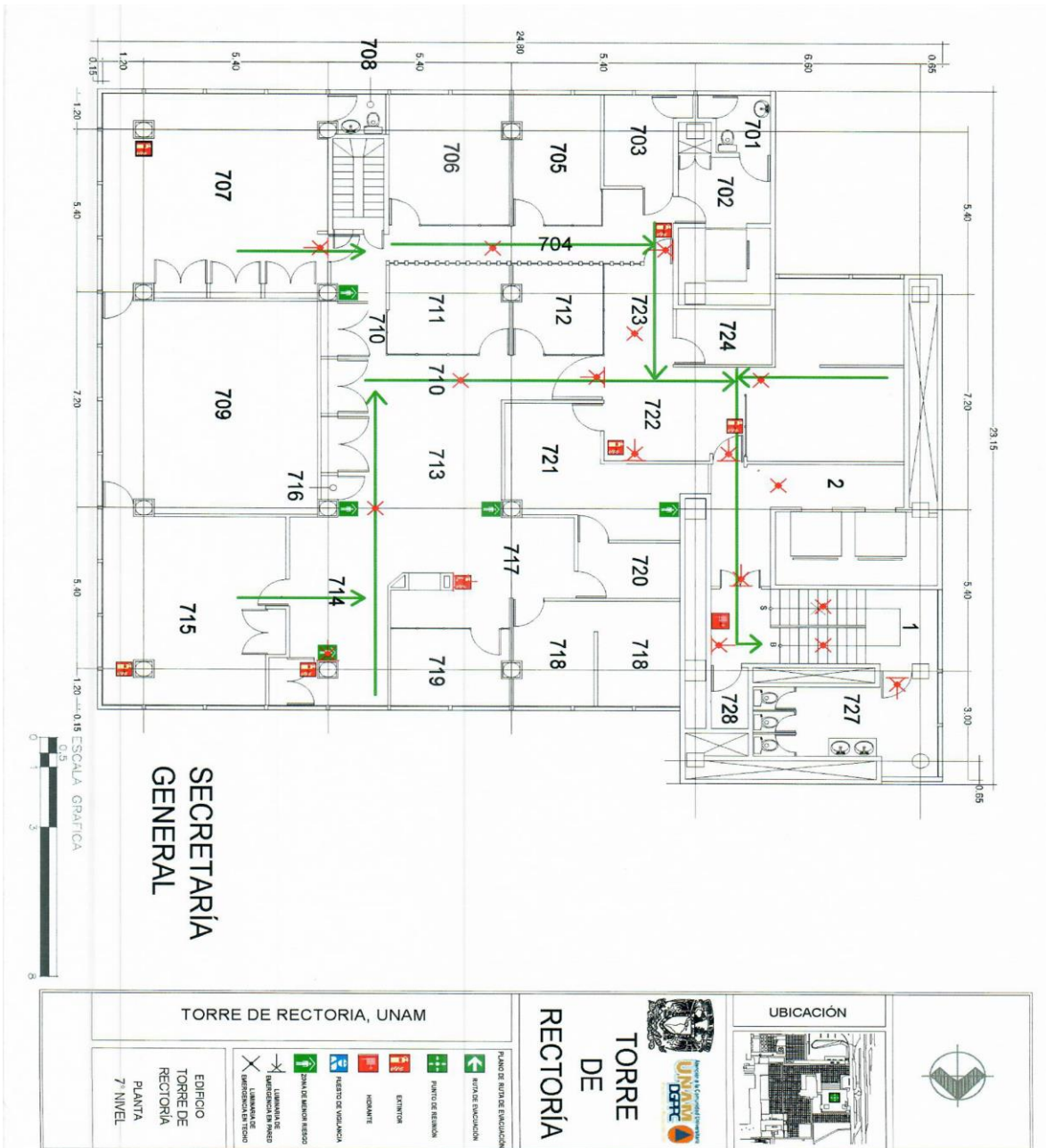
Toda persona que ingrese a la Oficina del Secretario General de la UNAM, independientemente de su categoría o contratación, o bien si es estudiante, usuario o visitante, debe asumir el compromiso de cumplir a cabalidad lo dispuesto por el presente Protocolo, así como por lo dispuesto en los Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de COVID-19, publicados en Gaceta UNAM el 22 de junio de 2020, en el entendido de que al cumplir estas guías de conducta, nos cuidamos juntos.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA



ANEXO 1





**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA**



ANEXO 2



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA**



**FILTRO DE SEGURIDAD SANITARIA
Cuestionario de salud**

Fecha de aplicación: _____

Nombre: _____

Correo electrónico: _____

Déjanos saber con tus palabras, la casilla correspondiente al síntoma o síntomas que tengas o hayas tenido durante los últimos 14 días.

Es importante que seas honesto(a) con tus síntomas, ya que de esta manera te cuidamos y nos cuidas.

¿En los últimos 14 días has tenido alguno de los siguientes síntomas?

SÍNTOMA	SI	NO
FIEBRE		
TOS Y/O ESTORNUDOS		
DOLOR DE CABEZA		
DEBILIDAD Y/O MALESTAR GENERAL		
DIFICULTAD PARA RESPIRAR		
CONTACTO CON ALGUNA PERSONA SOSPECHOSA O CONFIRMADA DE COVID-19		

Nombre y firma de quien realizó el filtro: _____



ANEXO 3

COVID-19 El objetivo es NO contagiar y NO contagiarse

QUÉDATE EN CASA

Creo que tengo síntomas de COVID-19

- FIEBRE
- TOS, ESTORNUDOS
- DOLOR DE CABEZA
- MALESTAR GENERAL
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR (Casos más graves)

Si tienes los síntomas y eres del grupo vulnerable

- Mujeres embarazadas.
- Adultos mayores de 65 años.
- Personas con diabetes, obesidad, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- Personas con VIH.
- Personas con Cáncer.

Recibe atención médica en hospitales y centros de salud

Si tienes los síntomas y NO eres del grupo vulnerable

#QuédateEnCasa

La enfermedad se curará por sí misma entre 10 y 14 días

No satures los hospitales ni centros de salud

Vías de contacto

- Envía un SMS al 51515 con la palabra COVID19 y responde las preguntas
- Via telefónica marcando al Local al 55 5658 1111
- En la página de internet covid19.cdmex.gob.mx

SI PERSISTEN DUDAS

Llama al 800-00-44-800
Línea de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

Medidas preventivas contra el coronavirus

- 1 **Lavado frecuente de manos con agua y jabón.**
- 2 **Al estornudar o toser, cubrir nariz y boca con el antebrazo o con un pañuelo desechable.**
- 3 **Consumir alimentos bien cocidos y agua simple potable o embotellada.**
- 4 **En lo posible evitar el contacto con personas enfermas de vía respiratoria.**
- 5 **Evita el contacto sin protección con animales salvajes o de granja vivos.**
- 6 **Prescindir de acudir a lugares muy concurridos.**

Fuente: OMS

LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD



CORONAVIRUS COVID-19

Los adultos mayores pueden presentar mayor estrés durante la cuarentena

Las actividades cognitivas son recomendadas para mantenerse activos, la lectura así como la sopa de letras, crucigramas incluso pintar mandalas son actividades que servirán para combatir el aburrimiento

Hazlos sentir a salvo y seguros

#NoBajemosLaGuardia

USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS

Si se utiliza cubrebocas, **es esencial usarlos y desecharlos adecuadamente** para evitar que sean ineficaces y que su uso incorrecto agrave el riesgo de contagio.

- Lava tus manos antes de usarlo**
- Coloca detrás de tus orejas las cintas elásticas**
- Ajústalo a tu cara y cubre completamente nariz y boca**
- Evita tocarlo mientras lo traes puesto, si tienes que hacerlo, lávate las manos**
- Nunca compartas tu cubrebocas**

Deja de funcionar cuando se humedece, reemplázalo

Aunque utilices cubrebocas, usa el ángulo interno del brazo al toser o estornudar

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

QUÉDATE EN CASA



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
UNIDAD ADMINISTRATIVA



SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS
Todos podemos hacer algo para mitigar y contener la expansión de las enfermedades.

¿CÓMO SE TRANSMITE?
Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:

- ▶ A través de las gotículas que expulsa un enfermo al toser y estornudar.
- ▶ Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.

SÍNTOMAS

- DOLOR DE CABEZA
- PIEBRE
- TOS, ESTORNUDOS
- MALESTAR GENERAL
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR (Casos graves)
- DOLOR DE GARGANTA

PREVENCIÓN

- LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE
- CUBRE TU NARIZ Y BOCA AL TOSER Y ESTORNUDAR
- LIMPIA Y DESINFECTA SUPERFICIES Y OBJETOS DE USO COMÚN EN CASAS, OFICINAS, ETC.
- EVITA SALUDAR DE BESO, MANO Y ABRAZOS

SI TIENES LOS SÍNTOMAS Y ERES DEL GRUPO VULNERABLE

- ▶ Mujeres embarazadas.
- ▶ Adultos mayores de 65 años.
- ▶ Personas con diabetes, obesidad, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- ▶ Personas con VIH.
- ▶ Personas con Cáncer.

Recibe atención médica en hospitales y centros de salud

VÍAS DE CONTACTO

- ▶ Envía un SMS al 51515 con la palabra COVID19 y responde las preguntas
- ▶ Vía telefónica marcando a Locatel al 55 5658 1111
- ▶ En la página de internet covid19.cdmx.gob.mx

Quédate en Casa #LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

Fuente: Secretaría de Salud

FASE 2 CORONAVIRUS COVID-19

RECOMENDACIONES

- ▶ Quédate en casa
- ▶ Mánten distanciamiento social
- ▶ Sal de casa solo por lo indispensable
- ▶ Evita lugares concurridos
- ▶ Realiza las medidas de higiene personal y del entorno
- ▶ Intensifica las medidas básicas de prevención

SI TIENES LOS SÍNTOMAS Y ERES DEL GRUPO VULNERABLE

- ▶ Mujeres embarazadas.
- ▶ Adultos mayores de 65 años.
- ▶ Personas con diabetes, obesidad, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- ▶ Personas con VIH.
- ▶ Personas con Cáncer.

Recibe atención médica en hospitales y centros de salud

VÍAS DE CONTACTO

- ▶ Envía un SMS al 51515 con la palabra COVID19 y responde las preguntas
- ▶ Vía telefónica marcando a Locatel al 55 5658 1111
- ▶ En la página de internet covid19.cdmx.gob.mx

Fuente: Secretaría de Salud



CORONAVIRUS COVID-19

Consejos para evitar el estrés durante la cuarentena

Considerar las necesidades de todos los integrantes de la familia

- Respetar el espacio de los más pequeños hasta el del mayor
- Practicar los acuerdos familiares
- Compartir las tareas del cuidado de los hijos
- Con los adolescentes llegar a acuerdos y poner horarios para el estudio y el esparcimiento

Seguir un estilo de vida saludable: físico y mental

- Dieta balanceada, dormir adecuadamente y hacer ejercicio
- Hablar con personas de confianza mediante llamadas o videochats
- Evitar recurrir al tabaco, alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones
- Leer, ver películas y programas de televisión
- Aprovechar las tecnologías de la información (cursos gratis, vistas a museos y libros)

Mantenerse informado mediante fuentes oficiales

- Evitar rumores
- y saber qué sucede en el país

#UNAMAccionesContraCovid19

UNAM Lo Universidad de la Nación

CORONAVIRUS COVID-19

CENTRO UNAM PARA DIAGNÓSTICO DE COVID 19

Servicio integral de diagnóstico, seguimiento y asistencia a personas con síntomas compatibles con COVID 19, en colaboración con el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos, INDRE

Resultados en un plazo máximo de 96 horas

Solicitudes vía WEB clinicadelviajero.com.mx/

#UNAMAccionesContraCovid19

UNAM Lo Universidad de la Nación

INDRE - 10 de mayo de 2020



CORONAVIRUS COVID-19

Celulares, uno de los factores de contagio

Las bacterias y virus que se transmiten mediante los dispositivos móviles pueden ayudar al contagio de la Covid-19 y de otras enfermedades, por eso es importante mantener una rutina de aseo regular para prevenirlo

Limpia
Apaga el dispositivo y retira todos los cables conectados

Utiliza un paño suave, que no deje pelusa, ligeramente húmedo con agua y jabón para retirar la suciedad

Desinfecta
Usa toallitas húmedas que contengan un 70 por ciento de alcohol isopropílico para las superficies exteriores

Evita

- Que entre humedad por cualquier puerto o toma de audífonos.
- Utilizar limpiadores domésticos, solventes o abrasivos.
- Aplicar mucha presión en la pantalla del móvil

Recomendaciones:

- No compartirlas
- No llevarlos al baño
- No colocarlos sobre mesas o áreas a las que tienen acceso familiares
- Lava tus manos con agua y jabón cada vez que dejes de utilizarlos

#UNAMolucionesContraCovid19

UNAM La Universidad de la Buena Vida

Prepara tu lugar de trabajo

CORONAVIRUS COVID-19

Las superficies como:

- escritorios
- mesas
- teléfonos
- teclados

deben desinfectarse regularmente

Fuente: OMS



#NoBajemosLaGuardia



COVID-19

10 PASOS PARA EL CUIDADO DE PERSONAS ENFERMAS EN EL HOGAR

01. No te automediques
02. Reposa en un espacio aislado
03. Usa tu codo o pañuelos para toser y estornudar, ponlos en bolsa y ciérrala
04. Lávatte frecuentemente las manos o usa alcohol en gel
05. Cubrebocas para ti y tu cuidador
06. No toques ojos, nariz y boca
07. No saludes de mano, beso o abrazo
08. Un adulto debe cuidarte
09. Aliméntate saludablemente e hidrátate
10. Platos, vasos y cubiertos, desinfectalos con jabón y cloro

Con **fiebre mayor de 38 grados y/o dificultad para respirar**, acude con urgencia al médico

¿Dudas? llama al **800 0044 800** de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria

UNAM La Universidad de la Nación

Evita los lugares concurridos

Guarda un metro de distancia con personas sintomáticas

Evita saludar de mano o de beso

Evita contagios, cambia de hábitos





COVID-19 CORONAVIRUS
Consejos para los más **GRANDES**

- 1 **Quédate en casa**
- 2 **Lávate las manos con frecuencia**
- 3 **Evita los lugares con muchas personas**
- 4 **Evita el contacto con enfermos**
- 5 **Mantén una dieta saludable**
- 6 **No fumes**
- 7 **Si te falta el aire y/o tienes intenso malestar general, ve al médico**
- 8 **Realiza ejercicio moderado en casa**

Ten más cuidado si padeces hipertensión, diabetes, cáncer u otra enfermedad crónica

UNAM PUIS
UnAm Lo Universidad de la Nación

UNAM PUIS
Programa Universitario de Investigación en Salud

UnAm Lo Universidad de la Nación

KIT DE CUIDADO
para enfermedades respiratorias

Desinfectante de manos ▪ Pañuelos desechables
Termómetro ▪ Cubrebocas ▪ Bolsas resellables para desechos