



Instituto de Investigaciones Biomédicas

Ciudad Universitaria, Ciudad de México

Lineamientos generales para las actividades universitarias en el marco de la pandemia de COVID-19

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento Covid-19 el día 25 de enero de 2022

I. OBJETIVO:

Estos lineamientos tienen como propósito actualizar las medidas específicas sobre promoción y protección de la salud de la comunidad del Instituto de Investigaciones Biomédicas, en el marco de la evolución de la pandemia de COVID-19 y de las medidas adoptadas para su contención, que deberán ser establecidas en el Instituto para la realización o reanudación de actividades laborales, sociales y educativas de forma ordenada, paulatina y progresiva, procurando en todo momento la protección del Derecho Humano a la salud.

Para establecer estas medidas, se ha tomado en cuenta las disposiciones de las autoridades universitarias, locales y federales. También se ha considerado la experiencia acumulada durante el último año de la pandemia de COVID-19, en particular la opinión del Comité de Expertos de la UNAM.

Es prioritario proporcionar medidas de prevención, vigilancia y control sanitario para evitar en lo posible la infección con el virus SARS-CoV-2 entre la comunidad del Instituto, en el ámbito laboral, social y educativo, mediante la aplicación de buenas prácticas de seguridad y salud.

II. PRINCIPIOS E INDICACIONES GENERALES

Estos lineamientos se deberán cumplir de manera obligatoria, durante la reactivación y retorno al trabajo de forma segura. Las medidas deberán darse a conocer por diferentes medios, para asegurar que toda la comunidad biomédica se entere y se basan en los siguientes principios:

- Privilegiar la salud
- Solidaridad y no discriminación
- Responsabilidad compartida

Con base en los anteriores postulados, es importante tener presente la permanencia del riesgo de infección, la necesidad de mantener una higiene permanente y, en su caso, combinar la actividad presencial con el trabajo a distancia.

Medidas generales de prevención:

La comunidad del Instituto en general, así como los visitantes (proveedores, contratistas, etc.),

que accedan a las instalaciones del Instituto, deberá atender en todo momento las siguientes indicaciones:

- Quedarse en casa si presenta síntomas de enfermedades respiratorias o relacionadas con COVID-19, como lo son tos, dolor de cabeza, fiebre, malestar general, estornudos y en casos más avanzados, dolor torácico y dificultad para respirar.
- Procurar cuando sea posible, realizar trabajo desde casa.
- Atender y cumplir con todas las medidas de prevención que le sean indicadas.
- Evitar todo contacto físico mientras exista la emergencia sanitaria.
- Mantener una **distancia física de al menos 1.8 metros** con las demás personas.
- En todos los espacios del instituto ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA (CUBREBOCA), de forma adecuada, cubriendo completamente nariz y boca. Se promoverá el uso de mascarillas lavables, que deberán cambiarse al menos 2 veces al día y lavarse diariamente; esto último será responsabilidad de cada usuario.
- Se recomienda el uso de otras barreras como por ejemplo caretas o pantallas faciales, en caso de así ser requerido. Las caretas no sustituyen el uso obligatorio de lamascarilla. Se realizarán adaptaciones al mobiliario para proveer de elementos o barreras físicas de protección en las áreas donde se realicen trámites.
- Es obligatorio lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarse las manos con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%).
- No tocarse la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Evitar tocar, en la medida de lo posible, cualquier superficie como barandales, puertas, muros, etc.
- Al toser o estornudar cubrirse nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable. Este último deberá descartarlo inmediatamente en botes de basura asignados y procederá a lavarse las manos. Se colocarán y distribuirán contenedores de basura con tapa y con bolsa de plástico; identificados con el símbolo de riesgo biológico y el texto “residuo sanitario”, para desechar mascarillas (cubre bocas), guantes y toallas de papel utilizadas en estornudos.
- Abstenerse de asistir con personas acompañantes ajenas al instituto.
- Promover una **adecuada ventilación** y una efectiva distribución del aire interior en espacios cerrados consultar la **Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19**.
- Evitar la presencia de menores de edad y de personas con alto riesgo frente al COVID-19 (por edad, comorbilidades, entre otras).
- Evitar el uso de joyería y corbatas.
- No compartir materiales, instrumentos u objetos de uso personal tales como teléfono celular, equipo de protección personal, papelería y utensilios de cocina.
- Evitar escuchar música, programas de radio o videos a través de bocinas, en todos los espacios del instituto, ya que esto obliga a las personas a hablar con mayor volumen, lo que aumenta la posibilidad de emitir microgotas y aerosoles de saliva.

III. ACCIONES PRELIMINARES

- El acceso a las instalaciones del IIB (sede circuito exterior) será únicamente por la

puerta principal de acceso al edificio “A”, la cual permanecerá abierta en los horarios de mayor afluencia. Para el caso de la sede de circuito escolar, el acceso de entrada será por la puerta principal; en el acceso a estos inmuebles se deberá portar adecuadamente la MASCARILLA (CUBREBOCA) misma que será verificada mediante los instrumentos automatizados localizados en el acceso y que **miden simultáneamente** la presencia de mascarilla y la temperatura corporal de las personas que ingresen a las instalaciones.

- No se permitirá la entrada a personas que no porten correctamente la mascarilla.
- TODA persona que acceda al Instituto deberá desinfectarse las manos con gel-alcohol este desinfectante estará disponible en dispensadores automáticos ubicados en los accesos de ambas sedes del instituto; también se ubicarán dispensadores con gel alcohol distribuidos en varios sitios estratégicos de los inmuebles.
- Las puertas de los edificios B y C de la sede circuito exterior permanecerán abiertas en los horarios de mayor afluencia.
- Las puertas de acceso a las instalaciones de la sede circuito escolar se mantendrán abiertas, en lo posible.
- El acceso a las Unidades de Modelos Biológicos continuarán siendo por las puertas de acceso controlado.

Determinación del aforo, ventilación y condiciones de los espacios cerrados

En los laboratorios y unidades de servicio:

- **El jefe de cada laboratorio o unidad de servicio** deberá analizar las condiciones de sus espacios de trabajo para determinar su capacidad o aforo, para ello deberá planear, programar y calendarizar el trabajo para evitar reunir a varias personas al mismo tiempo, manteniendo siempre la distancia mínima de 1.8 metros. Se deberá planificar que se presente la menor cantidad simultánea de personas necesarias en el laboratorio para realizar una determinada actividad de manera segura y efectiva. Se podrán implementar horarios escalonados y/o días alternados para el trabajo en el laboratorio. En ningún momento el número de personas en un laboratorio podrá ser mayor al 30% de su capacidad.
- Se buscará favorecer la ventilación natural en espacios cerrados, tomando en consideración la **Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19**.
- El jefe de cada laboratorio o unidad de servicio designará un **responsable** que vigile el cumplimiento de las medidas de prevención y, en su caso, **avisar al responsable sanitario sobre casos sospechosos o confirmados de COVID-19** en el grupo con el fin de dar aviso a sus contactos cercanos en el instituto, quienes guardarán las medidas establecidas de confinamiento.
- Deberá ponerse atención al aislamiento físico entre los escritorios y las mesas de trabajo para evitar la cercanía entre las personas.

- Durante el trabajo en el laboratorio el uso de la careta o de los lentes de protección ocular, dependerá de la operación a realizar. **El uso de la mascarilla es obligatorio. Se promoverá el uso de mascarillas lavables**, que deberán cambiarse al menos 2 veces al día y lavarse diariamente; esto último será responsabilidad de cada usuario. En su caso, las mascarillas desechables se podrán descartar en contenedores de residuos RPBI o en los **contenedores de residuos sanitarios** ubicados en los accesos a los inmuebles.
- Al finalizar el trabajo se deberá limpiar y desinfectar los instrumentos, el equipo y la mesa de trabajo, con la solución desinfectante apropiada para el tipo de superficie.
- Se deberá contar siempre con soluciones de etanol con un contenido mínimo de 60% o hipoclorito de sodio al 0.5% para limpiar superficies.
- Desinfectar frecuentemente los teléfonos fijos y los picaportes de las puertas del laboratorio.

En las oficinas, talleres, y el almacén general:

- El uso de mascarillas será obligatorio.
- **Se promoverá el uso de mascarillas lavables**, que deberán cambiarse al menos 2 veces al día y lavarse diariamente; esto último será responsabilidad de cada usuario. En su caso, las mascarillas desechables se podrán descartar en los **contenedores de residuos sanitarios** ubicados en los accesos a los inmuebles.
- Desinfectar frecuentemente los teléfonos fijos, picaportes de las puertas y todas las superficies de trabajo mediante el uso del desinfectante apropiado al tipo de superficie y se seguirán las pautas de la **Guía para la limpieza de espacios universitarios**.
- Mantener en todo momento al menos 1.8 metros de distancia o bien implementar, cuando así se requiera el aislamiento físico (mamparas) entre personas.
- En las áreas destinadas a la atención de trámites se deberá propiciar la realización de éstos de forma remota y para aquellos que sea indispensable realizarlos de manera presencial se deberá tomar en cuenta el aforo para evitar aglomeraciones. En su caso, los trámites se realizarán previa cita entre las partes o con horarios escalonados.
- Se colocarán marcas en lugares apropiados que indiquen la distancia segura entre personas, se realizarán adaptaciones y mejoras al mobiliario para proveer de elementos o barreras físicas de protección; y se proveerá de equipo de protección personal a trabajadores que atienden trámites.
- Las personas encargadas de los talleres y del almacén general deberán tomar medidas para garantizar la desinfección de todos los materiales que se reciban, se manipulen o se despachen.

Comedores, salones de seminarios, auditorios y aulas:

- Para la reapertura deberá reducirse el aforo a un máximo de 30% de su capacidad o asignar 3 m² por persona, y se deberá mantener la distancia segura de por lo menos 1.8 metros entre los usuarios. Se colocarán marcas en lugares apropiados que indiquen la distancia segura entre personas.
- Se fomentará el uso de espacios abiertos para ingerir alimentos, habilitados para tal fin.
- El uso de las aulas para la impartición de cursos se ajustará para seguir los lineamientos generales de los diferentes programas académicos, siguiendo siempre las medidas para

asegurar el cuidado de la salud. En la medida de lo posible **se fomentarán las actividades a distancia o semi-presenciales.**

- Se establecerán turnos para la asistencia de los estudiantes a actividades presenciales. Para ello, y con base en los aforos establecidos, se partirá la lista de integrantes de cada grupo, asignando la asistencia alternada para los estudiantes según la partición adoptada (en el orden que se acuerde previamente). Se programarán las actividades docentes de manera que los estudiantes puedan tener actividades presenciales y virtuales.
- Los auditorios podrán utilizarse con previa autorización del responsable sanitario y respetando los lineamientos generales de reducción del aforo a un 30% de su capacidad, ventilación y manteniendo una distancia segura entre los asistentes.

En la biblioteca:

- Se deberán cumplir todas las medidas sanitarias en la recepción, mesas de trabajo y áreas de anaqueles, prestando especial atención en mantener la ventilación y la distancia de seguridad.

Limpieza frecuente y desinfección de los espacios:

- La limpieza se llevará a cabo de manera periódica en todas las áreas de trabajo antes de iniciar actividades, durante y al término de éstas.
- Se seguirán las pautas de la **Guía para la limpieza de espacios universitarios.**
- Se recomendará que los usuarios limpien de manera frecuente las superficies de trabajo al inicio y al término de su utilización.
- La persona que realiza la limpieza deberá vestir ropa de (bata) y utilizar el equipo de protección apropiado: guantes, lentes, mascarilla (cubrebocas).
- Se limpiarán las superficies y dispositivos que se tocan con las manos con mayor frecuencia, utilizando una solución jabonosa o limpiadores apropiados para cada superficie. También se utilizarán desinfectantes de probada efectividad como alcohol con un contenido mínimo de 60% o hipoclorito de sodio. Se evitará mezclar productos químicos de limpieza y se realizará la ventilación adecuada de los espacios. El personal deberá lavarse las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

Ascensores, escaleras y pasillos:

- Evitar, siempre que sea posible, el uso de los elevadores. El uso estará reservado para personas con discapacidad, de edad mayor, y para carga de material y equipo.
- Para subir y bajar en los edificios “B” y “C” de la sede de biomédicas en el tercer circuito exterior se deberá usar las escaleras siguiendo el flujo predeterminado, en este caso.
- Asegurar la limpieza y desinfección continua de elevadores, pasillos y de los barandales.
- Evitar las reuniones en los pasillos para dejar libre el paso.

Sanitarios:

- Los pisos, lavabos e inodoros serán desinfectados con la frecuencia necesaria para mantener los espacios en óptimas condiciones de limpieza. Deberá establecerse una **hoja de registro de limpieza**.
- Vigilar constantemente el buen funcionamiento de las **llaves automáticas** de todos los lavabos, en su caso, así como de los botones automáticos de los sanitarios y mingitorios.
- Las instalaciones sanitarias deberán contar siempre con agua, jabón y toallas de papel desechable. Se evitará en lo posible el uso de secadores de aire para las manos.

Respecto al transporte institucional mediante camionetas de Biomédicas:

- Los usuarios del transporte institucional deberán **usar siempre mascarilla y careta**.
- El aforo deberá reducirse al 50% de capacidad de los vehículos. En su caso se ajustará el número de viajes a los distintos destinos, de acuerdo a la demanda.
- Se favorecerá la ventilación natural durante el transporte.

Preparación de las instalaciones del instituto antes del regreso a las actividades presenciales.

- Se seguirán las pautas de la **Guía para la limpieza de espacios universitarios** y la **Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19** en las instalaciones de manera general.

Área de recepción y vigilancia:

- El personal de vigilancia guardará en todo momento las medidas sanitarias.
- Se deberá instalar una pantalla o mampara de protección para el personal en la recepción de la sede de Biomédicas en circuito escolar.
- Se colocará señalización visual para recordar que es obligatorio el uso de mascarillas en todo momento dentro de las instalaciones, el uso de gel desinfectante y el lavado de manos con frecuencia.
- Establecer una distancia mínima de 1.8 metros entre personas, al momento de registrar la entrada y salida del personal.
- Colocar en un lugar visible el número de contacto del responsable sanitario.
- Controlar las entradas secundarias a las instalaciones de la sede circuito exterior del Instituto.

Ventilación:

- Se asegurará el buen funcionamiento de los sistemas de ventilación y de aire acondicionado, así como de las campanas de extracción de vapores.
- Se evitará en lo posible el uso de equipos minisplit en las zonas con mayor concurrencia para reducir la recirculación de aire.
- Se revisará el buen funcionamiento de los manejadores de aire con sistemas de filtración.
- Seguir las pautas de ventilación de la **Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19**.

Programa de capacitación:

- Se establecerá un programa de capacitación 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.

Responsabilidades de la Dirección:

- Mantendrá informada a la comunidad del instituto sobre la evolución de la pandemia, utilizando la página web institucional y los correos electrónicos.
- Nombrará un responsable sanitario de todas las actividades señaladas en los protocolos de acción y comunicarlo al Comité de Seguimiento.
- Supervisará que en las instalaciones se cumplan las condiciones y procedimientos señalados en estos lineamientos.
- Supervisará la operación de los programas de atención Médica y Psicológica, y las acciones contra la violencia, en especial la de género.
- Proporcionará indicaciones al personal académico y estudiantes para organizar la asistencia alternada a los espacios docentes.
- Informará al Comité de Seguimiento de cualquier incidencia en el Instituto relacionada con el funcionamiento de estos lineamientos o la emergencia sanitaria.
- Promoverá 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 tenga o haya tenido.

Responsabilidades de la Secretaría Administrativa:

- Determinará el aforo y condiciones de ventilación de los espacios bajo su cargo.
- Establecerá el programa de limpieza y mantenimiento de las instalaciones en ambas sedes del instituto; promoverá la limpieza continua y permanente en los lugares de trabajo, espacios de estudio y áreas comunes.
- Contará con insumos suficientes y adecuados, para garantizar la limpieza y mantenimiento permanente de las áreas de trabajo, tales como hipoclorito de sodio, jabón, toallas de papel desechable, papel higiénico, depósitos suficientes de productos desechables, gel con un contenido de alcohol mínimo de 60%, etc., así como la disponibilidad permanente de agua potable.
- Proveerá productos sanitarios y de equipo de protección personal a las personas trabajadoras. A los Auxiliares de Intendencia dotarles de los productos de limpieza y equipo de protección personal adecuado a sus funciones.
- Identificará, con la ayuda de los funcionarios de cada área, al personal a su cargo para determinar a las personas en situación de vulnerabilidad o mayor riesgo de contagio.
- Otorgará a las personas trabajadoras en situación de vulnerabilidad, las facilidades para acudir a consulta con su médico familiar, para evaluar su condición y fortalecer las medidas higiénico-dietéticas, estilos de vida y farmacológicas.

- Autorizará, de ser posible, el ingreso de trabajadores en horarios escalonados para evitar los horarios pico en el transporte público.
- Establecerá horarios escalonados para los trabajadores en áreas de alimentos, comedores o vestidores para reducir el riesgo de exposición.
- Delegará algunas de estas actividades en el responsable sanitario.

RESPONSABLE SANITARIO:

Q.F.B. Carlos Castellanos Barba

Correo electrónico: ccastellanos@iibiomedicas.unam.mx

Teléfono directo enrutado al celular: 55 5622 8911

Responsabilidades del Responsable Sanitario:

- Constatará la correcta implementación de las medidas señaladas en estos lineamientos.
- Verificará el correcto funcionamiento de los programas de limpieza.
- Se mantendrá informado de las indicaciones de las autoridades locales y federales y de las comunicaciones del Comité.
- Mantendrá actualizada la Bitácora del responsable sanitario respecto de su entidad o dependencia que incluye:
 - ✓ Las personas de la entidad o dependencia que pertenezcan a la población en probable situación de vulnerabilidad, de acuerdo con los criterios de vulnerabilidad que emita el Comité de Expertos.
 - ✓ El seguimiento cronológico del estado de aquellas personas de su comunidad sospechosas o confirmadas por COVID-19, atendiendo la normatividad en el uso de datos personales.
 - ✓ Las personas de la entidad o dependencia que no hayan sido vacunadas contra COVID-19 y las razones médicas para ello.
- Conocerá la **Guía de casos sospechosos o confirmados a COVID-19** para los casos en que una persona de su comunidad manifieste síntomas de esta enfermedad.

Responsabilidades de la Comisión Local de Seguridad:

- Participará conjuntamente con la Secretaría Administrativa y el responsable sanitario, en la aplicación de estos lineamientos.

Responsabilidades del personal académico y administrativo:

- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal.
- No acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19.
- Reportará al instituto:
 - ✓ Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo los criterios de vulnerabilidad emitidos por el Comité de Expertos.

- ✓ Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19, para lo cual, no tendrá que acudir a la entidad o dependencia, solo será necesario que su familiar realice el reporte al área de personal y al responsable sanitario a través de medios electrónicos.
- ✓ Indicar al responsable sanitario de su entidad o dependencia, si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- Atender las indicaciones específicas para su área de trabajo, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas y al espaciamiento seguro.
- Usar adecuadamente el Equipo de Protección Personal, atendiendo su categoría y a lo establecido en por las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Utilizar la ropa de trabajo de acuerdo con la categoría y funciones y de conformidad a lo previamente aprobado por las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como trabajador.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina y equipo de protección personal.

Responsabilidades de los estudiantes:

- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal y de las comunicaciones de la UNAM y del instituto.
- Asistir a las instalaciones del instituto de acuerdo a las indicaciones de las autoridades respecto a la forma y dinámicas que permitan respetar el aforo seguro.
- No acudir a actividades académicas o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19.
- Reportará al instituto:
 - ✓ Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo los criterios de vulnerabilidad emitidos por el Comité de Expertos.
 - ✓ Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19, para lo cual, el estudiante no deberá acudir a la entidad, solo será necesario que de aviso oportuno al jefe inmediato y al responsable sanitario de su entidad a través de medios electrónicos.
 - ✓ Indicar al responsable sanitario de la entidad de su adscripción, si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- Atenderá las indicaciones específicas, en especial las relativas al espaciamiento seguro.
- Portar la credencial de la UNAM.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, equipo de protección personal, papelería.
- Atender todas las indicaciones del jefe de grupo, del responsable sanitario y de las instancias superiores.

Responsabilidades de los visitantes:

- Atender las indicaciones específicas, en especial las relativas a mantener una **distancia de seguridad** (de al menos 1.8 metros), con las demás personas, uso de **cubrebocas** de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarse las manos con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%). El ingreso de personas ajenas al instituto se reducirá al mínimo necesario. No podrán ingresar al instituto personas menores de 12 años, ni acompañantes ajenos al instituto.
- Ingresar y salir de las instalaciones cumpliendo con las medidas sanitarias.
- Identificarse y registrarse al ingreso. Portar el gafete de identificación en todo momento.
- Deberán atender las indicaciones del personal a cargo de la ejecución de estos lineamientos en las instalaciones universitarias.

Acciones en caso de sospecha o confirmación de enfermedad COVID 19:

Sospecha:

- Avisar al responsable sanitario sobre casos sospechosos de COVID-19 en el grupo, con el fin de dar aviso a sus contactos cercanos en el instituto, quienes guardarán las medidas establecidas de confinamiento.
- El responsable sanitario del instituto tomará datos personales para localización y los registrará en la bitácora; y enviará recomendaciones para los cuidados en casa y realizará el seguimiento vía telefónica de la evolución de la enfermedad, lo registrará en la bitácora y lo informará al Comité de Seguimiento.
- **En las condiciones actuales, es muy probable que tengas la enfermedad COVID-19 si presentas tres o más los siguientes signos o síntomas: fiebre, tos, debilidad general, fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, congestión nasal, falta de aire o dificultad para respirar, voz ronca, falta de apetito, náuseas, vómitos, diarrea o estado mental alterado,** debes suponer que has contraído la enfermedad y por tanto deberás aislarte en un cuarto separado de los demás y vigilar tu evolución clínica. Pasados 5 días de la aparición de los síntomas, puedes realizarte una prueba rápida de antígenos; si es negativa, podrás reincorporarte a tus actividades, siempre y cuando tu condición física sea favorable; si la prueba es positiva, deberás esperar otros 5 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el quinto día de aislamiento y, si tu estado de salud es favorable, podrás reincorporarte a tus actividades con estricto cumplimiento de las precauciones generales (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar espacios ventilados).
- Se deberá acudir a urgencias hospitalaria para recibir atención médica si se presenta alguno de estos síntomas: Dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor intenso o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse.

Confirmación:

- Reportar al responsable sanitario sobre casos confirmados de COVID-19 en el grupo, con el fin de dar aviso a sus contactos cercanos en el instituto, quienes guardarán las medidas establecidas de confinamiento.
- El responsable sanitario del instituto tomará datos personales para localización y los registrará en la bitácora; enviará recomendaciones para los cuidados en casa y realizará el seguimiento vía telefónica de la evolución de la enfermedad, lo registrará en la bitácora y lo informará al Comité de Seguimiento.
- Desde el primer día de aparición de síntomas, le debes comunicar a las personas con las que estuviste en contacto los últimos 3 días que es probable que estés cursando COVID-19. Ellas deben vigilar la posible aparición de síntomas y avisar a sus contactos cercanos. Las personas asintomáticas no deben hacerse pruebas de ningún tipo antes del tercer día posterior al contacto con alguien positivo a COVID-19.
- Si te confirmaron el diagnóstico de infección COVID-19 con alguna prueba positiva realizada en casa o en laboratorio, no debes presentarte a clases o laborar para evitar la transmisión de la enfermedad a otras personas. Deberás permanecer aislado durante 5 días contados a partir del primer día de síntomas o de la fecha de la prueba positiva, en un cuarto separado de los demás. Si no presentaras síntomas después de este periodo de 5 días, podrás reincorporarte a tus actividades. En estos casos no es necesario hacer pruebas adicionales para reincorporarse a las actividades.
- Las recomendaciones en casa son: permanecer en cuarto separado de los demás, usar en todo momento mascarilla (cubre bocas), al toser o estornudar cubrirse nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable, lavarse las manos con frecuencia, limpiar las superficies y objetos de uso frecuente como apagadores, manijas y teléfonos, y no compartir utensilios de cocina ni objetos de aseo personal.
- Se deberá informar el estado de salud al responsable sanitario del instituto por vía telefónica o correo electrónico.

Medidas complementarias:

- Se determinará el servicio médico más cercano a la entidad, procurando que en el caso de los estudiantes exista la posibilidad de dar una pronta atención local.
- Se organizarán redes de contacto a través de redes sociales, aplicaciones similares o correos electrónicos para enviar mensajes a la comunidad.
- Se colocará señalización para indicar el uso de mascarilla (cubre boca), distancia de seguridad y el uso frecuente de gel alcohol en el área del paradero del transporte del pumabus que se ubica frente a las instalaciones del instituto en la sede de circuito exterior, C. U.