



LINEAMIENTOS PARA PREVENIR CONTAGIOS DURANTE LAS ACTIVIDADES LABORALES Y ACADÉMICAS EN LA UCEMICH

I. OBJETIVO

1.1 Actualizar y establecer las medidas específicas sobre promoción y protección de la salud de la comunidad UCEMICH a la incorporación a clases presenciales por parte del alumnado y planta docentes de las trayectorias, así como de los administrativos y todos aquellos que conlleva actividades dentro de las instalaciones de la UCEMICH.

En el marco de la evolución de la pandemia COVID-19 y de las medidas adoptadas para su contención, que deberán ser establecidas en todos los espacios de la UCEMICH para la reanudación de actividades laborales, sociales, educativas, deportivas y culturales 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 la estructura y particularidades de la UCEMICH y las distintas disposiciones para la reapertura de las actividades mencionadas en la "CIRCULAR 4/2022 en la fecha del 15 de enero de 2022" y las recomendaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades. También se ha considerado la experiencia acumulada durante el último año de la pandemia de COVID-19, en particular la opinión de las trayectorias y del CSSMA.

II. PRESENTACIÓN

2.1 Es importante conocer que la principal vía de transmisión del virus SARS-CoV-2 se da por la inhalación de partículas respiratorias exhaladas por una persona enferma de COVID-19 al hablar, toser o estornudar. El riesgo de contagio es mayor cuando la persona desarrolla síntomas y se tiene contacto cercano con ella por más de 15 minutos acumulativos en un día. El riesgo de contagio es menor cuando la persona es asintomática y se reduce aún más aplicando las medidas sanitarias.

III. GENERALIDADES DE LA COVID-19

3.1 La COVID-19 es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2 que ingresa al organismo de una persona a través de los ojos, nariz o boca por la exposición a partículas respiratorias que transportan al virus infeccioso.

Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Avenida Universidad #3000,
Lomas de la Universidad, C.P. 59103,
Sahuayo, Michoacán.



3.2 La exposición al virus SARS-CoV-2 puede ocurrir de tres formas diferentes.

3.2.1 Por inhalación de partículas respiratorias muy pequeñas exhaladas por una persona enferma de COVID-19.

3.2.2 Por contacto en las membranas mucosas expuestas de los ojos, nariz o boca de partículas respiratorias generadas por una persona al toser o estornudar.

3.2.3 Al tocar los ojos, nariz o boca con las manos que se han infectado directamente con partículas respiratorias o indirectamente tocando una superficie con virus, o mediante objetos contaminados.

3.3 El riesgo de infección por el virus SARS-CoV-2 varía de acuerdo a la cantidad de virus a la que nos exponemos. Principalmente el riesgo se ve reducido aumentando la distancia entre personas, usar cubrebocas, ventilar naturalmente los espacios cerrados y por la pérdida progresiva de viabilidad viral influenciada por factores ambientales.

3.4 Los síntomas de la COVID-19 varían entre personas que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente, pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

3.4.1 Debes sospechar de síntomas de COVID-19 si presentas al menos dos de estos síntomas.

- Tos.
- Estornudos.
- Dolor de cabeza.
- Fiebre.

3.4.2 Y que se acompaña con alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de garganta.
- Congestión o escurrimiento nasal.
- Ojos rojos.
- Dolores musculares o corporales.
- Pérdida del olfato o del gusto.
- Náuseas o vómitos.
- Diarrea.
- Dificultad para respirar.

3.5 Para protegernos del virus SARS-CoV-2 y prevenir la enfermedad COVID-19 se recomienda seguir en conjunto las siguientes medidas sanitarias.



Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Avenida Universidad #3000,
Lomas de la Universidad, C.P. 59103,
Sahuayo, Michoacán.



- 3.5.1** Vacunarse contra la COVID-19 para que nuestro cuerpo produzca anticuerpos para combatir al virus SARS-Cov-2 y sus variantes. Y reducir el riesgo de contagio, incluido el riesgo de enfermedad grave y muerte.
- 3.5.2** Quedarse en casa si presentamos síntomas sospechosos de COVID-19.
- 3.5.3** Usar cubrebocas en espacios públicos abiertos y cerrados.
- 3.5.4** Mantener una sana distancia entre personas y evitar aglomeraciones en espacios cerrados y acudir a lugares concurridos.
- 3.5.5** Favorecer la ventilación natural de los espacios cerrados abriendo puertas y ventanas.
- 3.5.6** Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar.
- 3.5.7** Mantener limpias las superficies de contacto frecuente con las manos.
- 3.5.8** Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar etanol 70% en gel.
- 3.5.9** Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos contaminadas.
- 3.5.10** Evitar compartir objetos o alimentos.
- 3.6** Las pruebas rápidas de antígeno pueden usarse como una herramienta para detectar personas contagiadas y controlar la propagación del virus.
- 3.6.1** En personas con síntomas sospechosos pueden usarse para confirmar o descartar la enfermedad de COVID-19.
- 3.6.2** En personas que han tenido contacto cercano con alguien enfermo se pueden realizar la prueba a los 5 o 8 días después de la exposición.
- 3.6.3** También pueden usarse para detectar personas asintomáticas, es decir que no presentan algún síntoma, pero que sí pueden contagiar a más personas.
- 3.7** Las vacunas que han sido autorizadas contra la COVID-19 para su aplicación en México han demostrado ser efectivas para prevenir el desarrollo de la enfermedad sintomática, síntomas graves, hospitalizaciones y la muerte. En México la vacunación es gratuita y voluntaria.

Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Avenida Universidad #3000,
Lomas de la Universidad, C.P. 59103,
Sahuayo, Michoacán.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



IV. LINEAMIENTOS BÁSICOS

4.1 Los trabajadores, alumnos y visitantes de la UCEMICH realizarán un filtro en casa, un filtro escolar y un filtro en el aula. Y atender los siguientes protocolos en caso de contacto, síntomas sospechosos o dar positivo a una prueba de detección de COVID-19.

4.1.1 Filtro en casa. Las personas que presenten síntomas sospechosos de COVID-19 deberán quedarse en casa y recibir atención médica. Los derechohabientes del IMSS podrán tramitar un permiso por COVID-19 en el siguiente enlace:

<http://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso>

4.1.2 Filtro escolar. El personal de vigilancia estará supervisando al ingreso que toda persona porte cubrebocas. En caso contrario podrá proporcionarle de uno, de acuerdo a la capacidad presupuestal de la UCEMICH.

4.1.3 Filtro de aula. Los docentes y alumnos podrán observar la presencia de síntomas sospechosos para solicitar a la persona que acuda inmediatamente a recibir atención médica a la unidad del Seguro Social que le corresponda para descartar o confirmar el contagio por COVID-19.

4.2 Uso universal y obligatorio de cubrebocas, cubriendo la nariz, boca y barbilla, en espacios cerrados y abiertos de la UCEMICH.

4.3 Mantener un aforo reducido en aulas, laboratorios y centros de cómputo, para mantener la sana distancia entre estudiantes. En este sentido, se recomienda mantener solo el mobiliario que se podrá ocupar.

4.3.1 En caso de que en el aula, laboratorio o centro de cómputo no quepa el total de los alumnos inscritos de los grupos, manteniendo una sana distancia entre personas, se podrá optar por asignar actividades en línea al resto de los alumnos, optar por asistencia rotativa o brindar clases en espacios alternos más amplios.

4.3.2 Se podrán programar las clases de cada grupo en una única aula, con excepción de los laboratorios. Y asignar a cada estudiante un lugar fijo para en el aula con el fin de mantener la sana distancia entre personas.

4.3.3 Evitar actividades lúdicas o pedagógicas que impliquen contacto físico.

4.3.4 En espacios de uso común y salas de reuniones se colocarán marcas para indicar los lugares que pueden ser ocupados.



Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Avenida Universidad #3000,
Lomas de la Universidad, C.P. 59103,
Sahuayo, Michoacán.



4.3.5 Realizar de manera virtual eventos, ceremonias y reuniones que generen aglomeraciones de personas o que congreguen a muchas personas en espacios cerrados y poco ventilados.

4.4 Ventilar naturalmente los espacios cerrados abriendo puertas y ventanas, con el fin de reducir las posibles partículas virales del SARS-CoV-2 y reducir el riesgo de contagio.

4.5 Mantener limpias las superficies de trabajo.

4.5.1 Los trabajadores y estudiantes deberán realizar la limpieza de su lugar de trabajo antes, durante y después de su jornada laboral y académica.

4.5.2 Se recomienda que los trabajadores, estudiantes y visitantes porten un kit sanitario personal que incluya gel antibacterial, cubrebocas de repuesto, franela y atomizador con solución sanitizante o toallitas sanitizantes.

4.5.3 La UCEMICH podrá proporcionar de insumos de limpieza en espacios de uso común, así como en aulas, laboratorios y centros de cómputo de acuerdo con la disponibilidad presupuestal.

4.6 Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón con una duración mínima de 20 segundos o utilizar gel desinfectante con etanol 70%.

4.6.1 La UCEMICH podrá asegurar el correcto funcionamiento de los lavamanos y suministro de jabón en los baños.

4.6.2 Se podrán colocar dispensadores con etanol 70% en gel.

4.7 Evitar compartir objetos y/o alimentos.

4.7.1 La cafetería de la UCEMICH podrá priorizar el servicio para llevar y se limitará su aforo permitiendo que por mesa haya hasta dos personas, la ubicación de las mesas deberá ser fija y el número de mesas deberá permitir que haya sana distancia entre personas y un espacio amplio para circular entre mesas. Se recomienda llevar a cabo la limpieza frecuente de mesas, se vigilará el funcionamiento adecuado del lavamanos y contar con un suministro de jabón.

4.8 Cubrirse la nariz y boca con el interior del codo al toser o estornudar.



Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Avenida Universidad #3000,
Lomas de la Universidad, C.P. 59103,
Sahuayo, Michoacán.



V. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

5.1 Promover y difundir el cumplimiento de las medidas sanitarias presentadas en el punto 3.5 mediante posters, lonas, contenido digital, concursos, entre otras.

VI. PROTOCOLOS

6.1 **Protocolo para contacto cercano.** Las personas vacunadas deberán vigilar la aparición de síntomas sospechosos hasta 10 días después del último contacto con una persona positiva a COVID-19. Las personas vacunadas y no vacunadas podrán realizarse una prueba de detección 5 días después del último contacto con una persona positiva a COVID-19 para confirmar o descartar el contagio.

6.2 **Protocolo para caso sospechoso.** Las personas que presenten síntomas sospechosos a COVID-19 deberán de quedarse en casa y recibir atención médica. Los derechohabientes del IMSS podrán tramitar un permiso por COVID-19 en el siguiente enlace: <http://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso>

6.3 **Protocolo para caso positivo.** Las personas que dieron positivo a una prueba para la detección de COVID-19, deberán de quedarse en casa y recibir atención médica. Los derechohabientes del IMSS podrán tramitar un permiso por COVID-19 en el siguiente enlace: <http://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso>

6.4 Los casos sospechosos y positivos se harán de conocimiento a la Rectoría por medio de las Secretarías y Jefes Inmediatos, con el fin de que sean reportados a la autoridad educativa para su registro en la página <http://www.edumich.gob.mx/reportecovid>.


SERGIO MIGUEL CEDILLO FERNÁNDEZ
RECTOR


MTRA. DALIA PAOLA CANELA ESPINOZA
SECRETARIA DE PLANEACIÓN


DRA. GLORIA JANNETH LÓPEZ MERCADO
SECRETARIA ACADÉMICA


LIC. ALICIA LIZBETH HERRERA MARTÍNEZ
SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN

Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Sahuayo, Michoacán. Viernes 21 de enero de 2022.

Avenida Universidad #3000,
Lomas de la Universidad, C.P. 59103,
Sahuayo, Michoacán.