

Universidad Autónoma de Baja California



Plan de retorno a clases presenciales

Septiembre 2021

Elaborado por Unidad Interna de Protección Civil y personal de apoyo:

Coordinador general: Dra. Araceli Celina Justo López

Coordinador administrativo: M.C. Johanna Pamela Morales Bustamante

Coordinador operativo: Téc. Ricardo González Lamas

Sub coordinador operativo: M.C. Gloria Etelbina Chávez Valenzuela

Responsable de Recursos Humanos: MEDO. Ana Ruth Martínez Ibarra



Índice

Introducción	3
Objetivo	4
Equipo de Respuesta a COVID-19	4
Etapas del regreso escalonado	4
Logística para las clases presenciales	5
Filtro sanitario	6
Ubicación de filtro sanitario y acceso a la FIM	7
Protocolo de acción ante casos de Covid-19	8
Conceptos básicos	8
Notificación inmediata	9
Detección dentro de las instalaciones universitarias.	9
Detección fuera de las instalaciones universitarias.	10
Escenarios de actuación ante casos de covid-19 en grupos de clase	10
Justificación de inasistencias a clases presenciales	12
Desinfección	12
Regreso a las actividades presenciales	12
Solicitud de pruebas diagnósticas covid-19	12
Limpieza del inmueble	12
Medidas personales de protección que deberá seguir el personal y estudiantes	13
Medidas a observarse en las áreas de trabajo	13
Medios de comunicación	13
Fuentes consultadas	14



Agradecimientos	15
Anexo 1. Principales síntomas del COVID-19	16
Anexo 2. Protocolo de filtro de sanitario	17
Anexo 3. Recomendaciones generales para reducir el riesgo	18
Anexo 4. Uso de cubrebocas desechable	19
Anexo 5. Uso de cubrebocas de tela	20
Anexo 6. Técnica efectiva de lavado de manos	21
Anexo 7. Recomendaciones de uso de comedor	22



Introducción

Para el retorno a clases presenciales, la Facultad de Ingeniería Mexicali (FIM) y su Unidad Interna de Protección Civil (UIPC) se ajustarán a nuevas políticas de seguridad y procedimientos para reducir los riesgos de contagio por Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Este es un plan elaborado a partir de la consulta a diferentes fuentes de información, consulta a personal del área de la salud y con atención a las directrices institucionales para el retorno. Este plan podrá ser ajustado y mejorado según las necesidades de las diferentes áreas de la Facultad. La responsabilidad individual y la educación son nuestros principales aliados para mantenernos sanos, pero somos conscientes de que entre más medidas preventivas se puedan establecer, más seguros y tranquilos nos sentiremos todos. Se exhorta a toda la comunidad a seguir las medidas sanitarias expresadas en este protocolo y cualquier miembro de la comunidad podrá observar y reportar la falta de cumplimiento de este protocolo. En la FIM nos cuidamos todos.

Le invitamos a consultar nuestro portal *web*, donde encontrará los planes de retorno seguro implementados para el regreso a actividades presenciales del personal académico y administrativo, los cuales han servido de base para la elaboración del presente plan:

1. Plan de retorno actividades del personal administrativo, servicios y personal académico de tiempo completo, medio tiempo y técnicos académicos, previo al regreso de estudiantes de la FIM, junio 2021.
2. Plan de retorno actividades del personal administrativo, servicios y personal académico de tiempo completo, medio tiempo y técnicos académicos, previo al regreso de estudiantes de la FIM, agosto 2021.

Así mismo, le invitamos a consultar los planes institucionales para un retorno seguro a las actividades en la UABC, cuyos lineamientos y directrices están siendo considerados para el regreso seguro a clases presenciales.



Los documentos antes mencionados los podrá consultar en:
<https://ingenieria.mx1.uabc.mx/index.php/plan-de-contingencias>

Objetivo

El presente documento tiene como objetivo emitir los lineamientos y recomendaciones a seguir en el retorno a clases presenciales dentro de la FIM, para reducir el riesgo de adquirir la infección por COVID-19 en las instalaciones de la Facultad de Ingeniería Mexicali y dar a conocer las estrategias a seguir cuando se detecten casos potenciales de COVID-19, con el fin de mantener la salud de la comunidad universitaria y de esta forma desarrollar nuestras actividades de manera segura.

Equipo de Respuesta a COVID-19

El equipo de respuesta a COVID-19 está conformado por miembros de la UIPC así como otros miembros del personal académico. Para el seguimiento al retorno seguro a clases presenciales los miembros tienen las siguientes responsabilidades:

- Responsables de comunicación: Ana Ruth Martínez Ibarra en conjunto con el área de comunicación de la FIM.
- Responsables de capacitación: Ricardo González Lamas en conjunto con las áreas de psicopedagógico y miembros de UIPC.
- Responsables de horarios de clase: Gloria Etelbina Chávez Valenzuela en conjunto con los Responsables de Programa Educativo y la Administración de la FIM.
- Responsable de jornadas de limpieza: Johanna Pamela Morales Bustamante, en conjunto con el personal de servicios.
- Responsable de canalizar casos sospechosos. Araceli Celina Justo López en conjunto con Responsables de Programas Educativos, autoridades universitarias y sector salud.

Etapas del regreso escalonado

La Tabla 1 presenta las etapas en las que se divide el regreso a las actividades en la FIM, considerando los lineamientos establecidos por las autoridades universitarias y de la propia unidad académica.



Tabla 1. Etapas del regreso escalonado

	Descripción	Fecha
Etapa 1	Retorno en horario reducido del personal directivo, personal de servicios, secretarías y personal de apoyo de la administración de la FIM. Se implementó rol para el filtro sanitario.	Febrero 2021
Etapa 2	Retorno del personal administrativo y de servicios de rectoría y vicerrectoría en jornada completa.	2 de junio de 2021
Etapa 3	Retorno del personal administrativo y de confianza de las unidades académicas.	9 de junio de 2021
Etapa 4	Retorno de personal académico de tiempo completo y medio tiempo en horario de actividades administrativas.	14 de junio de 2021
Etapa 5	Profesores de asignatura y estudiantes.	6 de septiembre de 2021

Logística para las clases presenciales

El retorno a clases presenciales se realizará bajo los siguientes lineamientos:

Primera etapa: Retornarán a presencial las unidades de aprendizaje con contenido práctico que requieren el uso de material y/o equipo que se encuentra en las instalaciones de los laboratorios de los diferentes programas educativos y tronco común. Cada programa educativo, tronco común y posgrado han definido las unidades de aprendizaje que se impartirán en modalidad presencial estableciendo claramente la estrategia de atención híbrida y/o semipresencial para garantizar que la cantidad de estudiantes en los espacios de trabajo permita respetar la sana distancia de al menos de 1.5 metros.

En esta primera etapa las aulas del edificio central de la Facultad de Ingeniería podrán utilizarse de manera reservada y controlada para la aplicación de exámenes parciales y como espacios de espera para los estudiantes. Estos espacios solo estarán disponibles de 8:00 horas a 18:00 horas.



Segunda etapa: Retornarán a presencial las unidades de aprendizaje con contenido teórico que requieran la atención presencial del docente.

El paso entre la etapa 1 y la etapa 2, será en función de los resultados obtenidos durante la etapa 1.

Para mayor información sobre la logística de las clases presenciales deberá consultar con su responsable de programa educativo y tronco común el plan de retorno por laboratorio:

M.C Juan Ceballos Corral <industrial_fim@uabc.edu.mx>,

Dr. Abraham Arias León <electronica_fim@uabc.edu.mx>,

Dr. Rigoberto Herrera García <mecatronica_fim@uabc.edu.mx>,

Dra. Virginia García Ángel <aeroespacial_fim@uabc.edu.mx>,

Dr. Marcelo Lomelí Banda <civil_fim@uabc.edu.mx>,

Dr. Adolfo Heriberto Ruelas Puente <computacion_fim@uabc.edu.mx>,

Dr. Pedro Rosales Escobedo <electronica_fim@uabc.edu.mx>,

Dr. Alejandro Suastegui Macías <renovables_fim@uabc.edu.mx>,

M.C Eddna Teresa Valenzuela Martínez <mecanica_fim@uabc.edu.mx>,

Dr. Juan Pablo García Vázquez <lsc_fim@uabc.edu.mx>,

Dra. Aseneth Herrera Martínez <bioingenieria_fim@uabc.edu.mx>

Dra. Wendolyn Elizabeth Aguilar Salinas, Tronco Común Fim <truncocomun_fim@uabc.edu.mx>

Para el caso de posgrado deberán acordar con su director de tesis la logística para su incorporación a las aulas de clases en conjunto con la coordinadora de Investigación y Posgrado: Dra. Wendy Flores Fuentes
posgrado_fim@uabc.edu.mx

Filtro sanitario

Los auxiliares de laboratorio y personal de intendencia de la FIM han recibido la “Capacitación para Filtro Sanitario Preventivo COVID-19” impartido por la Facultad de Enfermería de la UABC, por lo que son



ellos quienes nos apoyan en esta actividad. Adicionalmente, se cuenta con el apoyo de estudiantes de servicio social profesional del área de la salud, que estarán apoyando en el filtro sanitario de los diferentes laboratorios de los programas educativos.

En el filtro sanitario se revisa que el personal porte cubrebocas, se mide la temperatura corporal, se aplica gel antibacterial en las manos, se utiliza aspersor con Desinfectante CIMARRÓN alrededor de la ropa y se solicita la Encuesta de Salud con la aplicación *CimaPass Cimarrón*. En caso de que el personal no cuente con esta aplicación en su dispositivo móvil, se aplica la Encuesta de Salud alternativa que tendrá disponible el personal del filtro.

Cuando se detecten casos sospechosos, se deberá seguir lo indicado en el punto: **Protocolo de acción ante casos de Covid-19**. Si el acceso es permitido, previo al ingreso, se le recordará al personal el protocolo de actuación dentro de las instalaciones.

Se exhorta a la comunidad a asistir libre de síntomas o sospecha de COVID-19, y notificar de forma consciente al equipo de respuesta a COVID-19 si le fue detectada la enfermedad o a un familiar que viva en su mismo domicilio, así como proporcionar información referente a la sospecha de haber contagiado a otros.

Ver Anexo 1 para consultar síntomas de COVID-19 y Anexo 2 para ver las recomendaciones a atender antes de solicitar el acceso a las instalaciones.

Ubicación de filtro sanitario y acceso a la FIM

Cada Laboratorio de Programa Educativo contará con filtro sanitario de acceso, adicionalmente los accesos al edificio “Luis. I. López Moctezuma” (edificio central) se utilizarán de la siguiente manera:

- Puerta Noreste (checador): acceso a filtro sanitario y flujo de entrada a oficinas del edificio central. Utilizar sólo en caso de evacuación por emergencia.
- Puerta Noroeste (Titulación): Salida. Utilizar en caso de evacuación por emergencia.



- Puerta Sur-oeste (módulo de baños): acceso a filtro sanitario (sujeto a disponibilidad) y flujo de entrada al edificio central. Utilizar en caso de evacuación por emergencia.
- Puerta Sur-este (Recursos Humanos): Salida. Utilizar en caso de evacuación por emergencia.

Además, se han definido accesos y salidas en las puertas perimetrales de acceso al campus Mexicali cercanas a los edificios de la Facultad de Ingeniería Mexicali, quedando definidas a continuación:

- Puerta Noreste calle Churubusco (A un costado de la Facultad de Arquitectura y Diseño): Sólo flujo de entrada.
- Puerta Sureste calle Churubusco (A un costado del laboratorio de Licenciado en Sistemas Computacionales): Sólo flujo de salida.
- Puerta peatonal estacionamiento G: Sólo flujo de entrada.
- Puerta peatonal calle De La Normal, entre Laboratorio de Ingeniería Mecánica e Instituto de Ingeniería: Sólo flujo de salida.

Protocolo de acción ante casos de Covid-19

Conceptos básicos

Caso confirmado

Persona que cumple con la definición operacional de caso sospechoso y que cuenta con diagnóstico positivo confirmado.

Caso sospechoso

Una persona debe sospechar de Covid-19 cuando presente en los últimos diez días al menos dos de los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de cabeza, dificultad para respirar (casos graves), dolor o ardor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones, diarrea, disminución o pérdida de olfato y gusto.

Caso de contacto cercano



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

Haber tenido contacto 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. Haber tenido contacto directo con las secreciones infecciosas de un caso COVID-19 (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y boca o contacto directo con superficies contaminadas por un trabajador infectado), sin contar con el equipo de protección personal adecuado.

Notificación inmediata

Si usted es un caso confirmado, sospechoso o contacto cercano, deberá avisar por los medios de comunicación oficiales a su Responsable de Programa Educativo o Tronco Común a fin de que se tomen las medidas adecuadas conforme a este protocolo.

Detección en el punto sanitario.

Si el responsable del filtro sanitario advierte durante la entrevista que se trata de un caso sospechoso o confirmado de Covid-19, o bien en la toma de temperatura advierte una temperatura igual o mayor a 37.5 °C, el responsable del filtro le indicará que espere unos minutos en la sombra a fin de que se regule su temperatura y si en una segunda toma se mantiene este resultado, no se le permitirá el acceso y se le remitirá a los servicios médicos que corresponda. Los alumnos deberán asegurarse de contar con su seguro facultativo vigente y/o seguro médico personal. El seguro facultativo se puede tramitar en el departamento de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar al correo electrónico seguromxl@uabc.edu.mx

Detección dentro de las instalaciones universitarias.

Cuando una persona presente sintomatología relacionada con el Covid-19 durante el horario de actividades presenciales serán remitidos a los servicios médicos que corresponda.

Detección fuera de las instalaciones universitarias.

Cuando una persona presente síntomas de Covid-19 fuera del horario de actividades, deberá informar a su jefe inmediato o al responsable de programa educativo si es un estudiante.

La persona deberá implementar un distanciamiento preventivo de cinco días, para efecto de que se realice la prueba para detección de Covid-19. En caso de que la prueba resulte positiva deberá dar aviso inmediato a su responsable de programa educativo y/o jefe inmediato, debiendo permanecer en resguardo domiciliario durante un plazo de 14 días y seguir las indicaciones del personal de salud.

Escenarios de actuación ante casos de covid-19 en grupos de clase

La figura 1 y la tabla 2 presentan los escenarios de actuación ante casos de covid-19 para los grupos de clases presenciales.



Figura 1. Escenarios COVID-19 (Plan institucional de regreso a clases presenciales 2021-2, UABC)



Tabla 2. Escenarios de actuación ante casos de covid-19 en grupos de clase

ESCENARIO 1	ESCENARIO 2	ESCENARIO 3
Sin casos sospechosos o confirmados de enfermedad por COVID-19 en la escuela (estudiantes, personal docente y administrativo).	Un estudiante o docente es detectado como caso sospechoso de COVID-19 en un grupo.	Dos o más grupos con suspensión de clases por caso confirmado de COVID-19
	Acción inmediata: Se suspenden las clases presenciales del grupo. Se mantienen en observación en casa, si presentan síntomas acuden a los servicios de salud. Se deberá informar al responsable del programa educativo y al equipo de respuesta Covid-19 para que les indiquen las acciones a seguir.	Acción inmediata: Suspensión temporal de clases presenciales de toda la escuela. Se mantienen en observación en casa, si presentan síntomas acuden a los servicios de salud. Se deberá informar al responsable del programa educativo y al equipo de respuesta Covid-19 para que les indiquen las acciones a seguir.
Lavado de manos, uso de cubrebocas. Limpieza individual diaria de pupitres antes de iniciar actividades, limpieza y desinfección del salón y la escuela.	Lavado de manos, uso de cubrebocas. Limpieza individual diaria de pupitres antes de iniciar actividades, limpieza y desinfección de salón y la escuela	Limpieza y desinfección de toda la escuela.
Asistencia alternada, clases y actividades escalonadas, distanciamiento entre pupitres.	Asistencia alternada, clases y actividades escalonadas, distanciamiento entre pupitres.	
Filtro de casa, en la entrada de la escuela.	Filtro de casa y en la entrada de la escuela	

Fuente: Plan Institucional de Regreso a Clases Presenciales 2021-2, UABC



Justificación de inasistencias a clases presenciales

Cualquier miembro de la comunidad universitaria con uno o varios de estos síntomas, debe de actuar en beneficio del bienestar colectivo y tomar acciones preventivas. Para el caso de los estudiantes, estos deben de permanecer en casa con la tranquilidad de que su ausencia no tendrá consecuencias negativas.

Desinfección

Se suspenderán actividades presenciales para desinfección del espacio de trabajo y áreas cercanas del caso confirmado. El tiempo de la suspensión será de 1 a 3 días dependiendo del área a desinfectar.

Regreso a las actividades presenciales

Después de 14 días de aislamiento, si la persona se encuentra asintomática, podrá reincorporarse a las actividades previa autorización del responsable del programa educativo, jefe inmediato y/o equipo de respuesta Covid-19. En caso de que continúe con sintomatología al término del tiempo establecido, la persona deberá acudir nuevamente a revisión médica y presentar documento con diagnóstico negativo de Covid-19, para que se autorice su regreso.

Solicitud de pruebas diagnósticas covid-19

En caso de requerir prueba covid-19, podrá solicitar a través del siguiente formulario que se le agende una cita en el Centro de Diagnóstico COVID-19 de la Facultad de Medicina.

<https://forms.gle/aUDSLJKVVS3xByVy6>

Limpieza del inmueble

La Administración en conjunto con el personal de servicios implementarán las acciones necesarias para asegurar:

- Limpieza general y desinfección diaria previo a la jornada laboral.
- Cancelación temporal de secadores de aire de manos.



Medidas personales de protección que deberá seguir el personal y estudiantes

Cada miembro del personal y estudiantes deberán atender las siguientes medidas de protección:

- Lavado efectivo de manos frecuentemente.
- Uso de gel antibacterial para manos.
- Uso apropiado y obligatorio de cubrebocas en todo momento dentro de las instalaciones.
- Limpieza regular de superficies y objetos personales.
- Cuidado de la sana distancia.
- No compartir objetos de uso personal.
- Seguimiento de los flujos de entrada y salida definidos en los espacios de trabajo.
- Utilizar desinfectante aplicado con rociador en los espacios de uso común, cuando éste se encuentre disponible.
- Se realizarán pruebas aleatorias a los estudiantes para la detección de COVID-19.
- En módulos sanitarios, la descarga debe ser con la tapa cerrada.

Ver el anexo 3, 4, 5, 6 y 7 para más recomendaciones de protección personal.

Medidas a observarse en las áreas de trabajo

Los responsables de los espacios de trabajo buscarán asegurar que se cuente con:

- Insumos: gel antibacterial, rociador de desinfectante (Cimarrón), termómetro.
- Monitores: personal que estará al pendiente de que se cuente con lo necesario en los espacios de trabajo (toallas de papel, desinfectante, gel, entre otros) requeridos para la protección del personal y de informar al responsable de área para su gestión. El personal de limpieza revisará que se cuente con los insumos, pero dada la situación no está demás un apoyo adicional.
- Flujos de entrada y salida.
- Señalización de flujos y medidas de mitigación.
- Condiciones para la sana distancia: acrílicos, reacomodo de espacios, señalamiento en pisos, etc.

Medios de comunicación

Los medios de comunicación para compartir información de importancia para la comunidad serán:

- Correo electrónico institucional UABC.



- Página *web* de la FIM.
- Facebook oficial Dirección y Subdirección FIM, UABC.
- Pantallas de comunicación.
- Señalización.

Fuentes consultadas

1. Estrategias para la reducción de riesgos en la apertura de actividades escolares, Facultad de Medicina, UABC, junio 2020.
2. Materiales de difusión COVID-19, Instituto Mexicano del Seguro Social, junio 2021.
<http://ww.imss.gob.mx/covid-19/materiales>
3. Regreso a clases en la nueva normalidad. Secretaria de Educación Pública, mayo 2020.
4. COVID 19 Education Response – Education Issue Note N° 7.1, UNESCO, abril 2020.
<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
5. Lineamiento para la prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo. Lista de Comprobación. Organización Internacional del Trabajo, abril 2020.
6. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Organización Mundial de la Salud, junio 2021.
7. Líneas de atención telefónica para emergencias y orientación sobre COVID-19,
<https://coronavirus.gob.mx/contacto/>, junio 2021.
8. Plan de Continuidad Académica 2021-2, UABC
9. Plan institucional de regreso a clases presenciales 2021-2, UABC
10. Protocolo de actuación ante casos sospechosos o confirmados, UABC
11. Plan de retorno actividades del personal administrativo, servicios y personal académico de tiempo completo, medio tiempo y técnicos académicos, previo al regreso de estudiantes de la FIM, junio 2021.
12. Plan de retorno actividades del personal administrativo, servicios y personal académico de tiempo completo, medio tiempo y técnicos académicos, previo al regreso de estudiantes de la FIM, agosto 2021.



Agradecimientos

Agradecemos por la asesoría brindada en diversos puntos durante la elaboración de este documento:

- Ing. y Tec. en Enf. Salvador Melchor León, profesor de la FIM.
- Dr. Jesús Rigoberto Herrera García, profesor de la FIM.
- MTI. Dulce María Álvarez SándeZ, profesor de la FIM.
- Psc. María del Socorro Herrera Delgado, psicóloga de la FIM.
- Mtra. Yohana Madrigal Lizarraga, psicóloga de la FIM.
- Dr. Pedro Francisco Rosales Escobedo, profesor de la FIM.
- Dr. José Manuel Avendaño Reyes, Director de la Facultad de Medicina.
- Mtro. Antonio Rosalío Rodríguez Berrelleza, Coordinador de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar.

Anexo 1. Principales síntomas del COVID-19

¡No te confíes!

MANTENTE SANO ANTE EL COVID-19

Evita entrar a tu centro de labores si en los últimos 10 días has presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas:

- Tos**
- Fiebre**
- Dificultad para respirar**
- Dolor de cabeza**

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos y síntomas:

- Dolor muscular
- Dolor de articulaciones
- Dolor de garganta
- Escalofríos
- Dolor torácico
- Escurecimiento nasal
- Pérdida de los sentidos del olfato o del gusto
- Ardor o enrojecimiento ocular

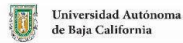
Si presentas síntomas durante tu jornada laboral, acude inmediatamente a la UMF correspondiente.

 INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
PROTECCIÓN Y BIENESTAR SOCIAL





Anexo 2. Protocolo de filtro de sanitario



CIMARRONES **VS** **COVID-19**

FILTRO DE PREVENCIÓN

Antes de acceder a instalaciones, le solicitamos atender las siguientes recomendaciones:



Porte un cubreboca



Desinfecte sus manos con agua y jabón o gel antibacterial



Responda unas breves preguntas sobre su salud



Permita le tomen temperatura



Respete los señalamientos de sana distancia

En caso de presentar síntomas no podrá acceder a las instalaciones

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

CSSE/DC - Fr



Anexo 3. Recomendaciones generales para reducir el riesgo

Universidad Autónoma de Baja California

CIMARRONES
vs **COVID-19**

RECOMENDACIONES

-  **Lave sus manos con jabón frecuentemente**
-  **Limpie y desinfecte con regularidad superficies**
-  **No comparta utensilios personales**
-  **Utilice cubreboca**
-  **Recuerde no tocar su cara**
-  **Evite saludos de mano, beso y abrazo**
-  **Si no se siente bien, quédese en casa**

OSROI/DC - fm

Anexo 4. Uso de cubrebocas desechable



Universidad Autónoma
de Baja California

**CIMARRONES
vs COVID-19**

Cómo usar un cubreboca

Recuerda:
No uses el cubreboca
como collar, ni diadema
y no lo compartas.



Lávate las manos correctamente
antes de colocarlo.



Revisa cuál es el lado correcto
(las costuras gruesas corresponden
a la parte interna del cubreboca).



Asegúrate que cubra completa-
mente tu nariz y boca. Cuida que tus
manos no toquen la parte interna.



No lo toques mientras lo tienes
puesto y, si tienes que hacerlo,
lávate las manos.



Aunque portes el cubreboca, tose y
estornuda con el ángulo interno del
brazo.



Retíralo sujetándolo del elástico,
deséchalo y lávate las manos. Si es
el caso, lávalo según indique el
fabricante.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

CS&C/UC - fm

Anexo 5. Uso de cubrebocas de tela



Universidad Autónoma
de Baja California



— CÓMO USAR DE FORMA SEGURA UN — CUBREBOCA DE TELA —



1
Lávese las manos
antes de tocar y
colocar el cubreboca.



2
Compruebe que el cubreboca
de tela no esté sucio o mojado.
Al colocarlo cubra boca, nariz
y barbilla, sin dejar aberturas
a los lados.



3
Evite tocar el cubreboca,
si lo hace, lávese las
manos.



4
Lávese las manos antes
de quitar el cubreboca.



5
Para quitárselo, tome las
tiras que se colocan tras
las orejas o la cabeza
y manténgalo alejado
de la cara.



6
Si piensa reutilizarlo, guárdelo
en una bolsa de plástico
limpia si no está sucio o
mojado. Para extraerlo,
tómelo por las tiras.



7
Lave sus manos después
de quitarse el cubreboca.



8
Lave el cubreboca con
jabón o detergente, de
preferencia con agua
caliente al menos una
vez al día.

Fuente: Organización Mundial de la Salud



Anexo 6. Técnica efectiva de lavado de manos



Universidad Autónoma
de Baja California



Cómo lavarse las manos



Aplicar jabón suficiente para cubrir las superficies de las manos.



Frotar las palmas de las manos entre sí.



Frotar la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos y viceversa.



Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frotar con un movimiento de rotación el dedo pulgar de una mano, con la palma de la otra y viceversa.



Frotar la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuagar las manos con agua y secar con una toalla desechable.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

© 2020/2021



Anexo 7. Recomendaciones de uso de comedor

Si tienes que comer dentro de las instalaciones:

- Procura consumir tus alimentos en tu escritorio o área de trabajo en lugar del comedor.
 - Límpialo y desinféctalo, antes y después de usarlo.
- Lava tus manos antes y después de comer.
 - Utiliza agua y jabón por al menos 30 segundos.
- No compartas tus utensilios de comida.
- Lava y guarda los recipientes que utilizaste.

En la FIM nos cuidamos todos

Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social