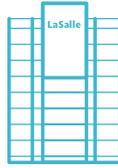


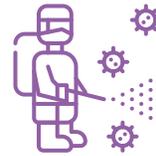


# EN COMUNIDAD NOS CUIDAMOS

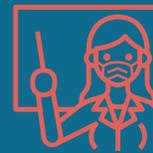
# Guía para el regreso al campus



## ADMINISTRATIVOS



# LaSalle



# Guía rápida de recomendaciones y lineamientos para nuestro regreso al campus

# EN COMUNIDAD NOS CUIDAMOS

### 01 EN CASA Y ANTES DE SALIR

- Limpiar frecuentemente los artículos de uso común.
- No salir a menos que sea necesario.
- No usar accesorios o joyería, corbatas o mascaradas.
- Cabello recogido y de preferencia no usar barba o bigote.
- Realizar el autofiltro en la APP La Salle, el resultado en verde será requerido para el acceso, el naranja debe pasar al filtro sanitario para que el Servicio Médico valore el ingreso al campus.

### 02 EN EL TRAYECTO

- Usa mascarilla.
- En lo posible, usar transportes con pocas personas.
- Aplicar gel regularmente.
- Mantener sana distancia.
- No tocar superficies.
- No hablar durante el trayecto.

### 03 PARA EL ACCESO AL CAMPUS

- Ubicar el acceso habilitado más conveniente (consultar el mapa).
- Contar con equipo de protección personal (EPP) mascarilla indispensable.
- Temperatura igual o menor a 37°.
- Credencial.
- Mostrar el resultado “verde sin riesgo” o “naranja precautoria” de la autoevaluación en la APP La Salle.
- Usar el tapete y colocarse gel.

### 04 EN EL CAMPUS

*NOTA: Campus La Salle ha sido y seguirá siendo desinfectado de manera periódica.*

- Respetar el sentido de la circulación.
- Usar los indicadores de distancia en el piso.
- Prohibido usar o mover equipo o mobiliario con el señalamiento NO USAR.
- Los elevadores son exclusivos para personas con discapacidad.
- Respetar el aforo máximo para cada espacio.

## 05 Recuerda siempre, seguir las medidas básicas de higiene

en casa, en los trayectos, espacios públicos o el campus.

Lavar las manos regularmente o usar gel con base alcohol al 70%

Evitar tocar la cara o el cubrebocas

Estornudo de etiqueta

Conservar la sana distancia

### 06 SOBRE LOS HORARIOS LABORALES

- Formato híbrido: una semana presencial por una semana remota.
- Jornada corrida de 7 horas, sin horario de comida.
- Horarios de trabajo escalonados, alternando ingreso y salida.
- Ocupación máxima del 50% por oficina, alternando asistencia para espacios compartidos.
- Registrar asistencia solo con credencial, sin huella digital.

### 07 SERVICIOS EN EL CAMPUS

- El CAS brindará asistencia remota, de lunes a viernes de 8:00 a 22:00.
- Los kioskos, tiendas y cafeterías, únicamente ofrecen servicio para llevar.
- Las instalaciones y actividades deportivas están canceladas hasta nuevo aviso.
- Regaderas y gimnasios se mantienen cerrados, así como actividades físicas de contacto.
- Se activan espacios deportivos al aire libre con actividades individuales.

### 08 EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Limpiar frecuentemente el área de trabajo.
- Fomentar espacios ventilados y con luz natural.
- Traer refrigerio para no salir a comer.
- Establecer zonas exclusivas de alimentos.
- Usar las plataformas de colaboración.
- Limpiar *antes y después de usar*- artículos compartidos (Impresora, horno, dispensador agua).

Evitar:

- Reuniones presenciales, juntas, convivencias o eventos que congreguen personas.
- Compartir artículos de uso individual (plumas, cubiertos, tazas).

### 09 VISITAS Y PROVEEDORES

- Evitar en lo posible las visitas.
- Solo habrá atención con previa cita.
- El visitante debe portar EPP y pasar por el filtro sanitario.
- Atender en un espacio abierto o en una sala de reuniones, guardando distancia.
- No compartir artículos.
- Al ofrecer bebida de cortesía, debe ser desechable.

### 10 DURANTE LA JORNADA LABORAL

- Portar en todo momento el EPP.
- Evitar saludar de mano, beso o abrazo.
- Mantener la sana distancia (1.8 a 2 m) en todo momento.
- Respetar las entradas, salidas y sentidos de circulación.
- Evitar tocar superficies como barandales, puertas y ventanas.



# Juntos comenzamos una nueva etapa

***En el regreso a las actividades presenciales en el campus, es importante cuidarnos y cuidar a los demás.***

Ten la seguridad de que en La Salle hemos y seguiremos trabajando para implementar estrictos protocolos de limpieza y desinfección de las instalaciones, establecer filtros sanitarios y adoptar medidas de prevención e higiene, que nos permiten crear un ambiente seguro para los integrantes de nuestra comunidad.

Un equipo interdisciplinario ha trabajado en la definición del plan para la reincorporación presencial al campus. Además de considerar las mejores prácticas, las disposiciones de salud, educativas y laborales, el plan se sustenta en cuatro criterios para una nueva cultura de prevención:

1. Promoción de la salud y el bienestar.
2. Fomento del autocuidado y la corresponsabilidad.
3. Acondicionamiento y desinfección del Campus.
4. Implementación gradual y Modelo Mixto La Salle.

Todas y cada una de las estrategias y protocolos de seguridad y convivencia son fundamentales; sin embargo, tu cooperación y el fiel seguimiento de cada una de las disposiciones son indispensables para lograr el objetivo: ***mantener saludable a nuestra comunidad.***

Y recuerda que, ***#EnComunidadNosCuidamos***

*Indivisa Manent*

#  
EN COMUNIDAD  
NOS CUIDAMOS

00

***Bienvenidos***





*En estas secciones  
encontrarás la información  
detallada para nuestro  
regreso al #CampusLaSalle*

## índice

<u>Medidas de prevención en casa y trayectos</u>	<b>5</b>
<u>Medidas de prevención, acceso al campus y filtro sanitario</u>	<b>8</b>
<u>Protocolos de convivencia y uso de instalaciones</u>	<b>17</b>
<u>Información para colaboradores</u>	<b>23</b>
<u>Bienestar para colaboradores</u>	<b>28</b>
<u>Información COVID-19</u>	<b>33</b>
<u>Infografías</u>	<b>36</b>

#  
EN COMUNIDAD  
NOS CUIDAMOS

# 01

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

EN CASA  
Y TRAYECTOS

### CONTENIDO

- Recomendaciones generales
- Recomendaciones en casa
- Recomendaciones trayecto casa-campus-casa
- Recomendaciones al regresar a casa



*Te compartimos las medidas básicas de higiene personal, que te ayudarán a prevenir, no solo COVID-19 sino diversas enfermedades infecciosas.*



## Recomendaciones generales

- Lava tus manos frecuentemente (10 a 20 veces al día) con agua y jabón por mínimo 20 segundos.
- Al estornudar, hazlo en el ángulo interno del brazo, o bien, usa un pañuelo desechable.
- Quédate en casa al presentar cualquier síntoma de enfermedad respiratoria.
- Lava frecuentemente tus prendas de vestir.
- Evita tocarte la cara o la mascarilla con las manos sucias.
- Nunca escupas al aire libre o en espacios públicos.
- Si usas barba o bigote, recuerda asearlos frecuentemente.
- No utilices, hasta nuevo aviso, accesorios como mascaradas, bufandas, joyería excesiva y corbata.

## Recomendaciones en casa

- Limpia frecuentemente juguetes, aparatos electrónicos, controles de televisión, inodoros, manijas de puertas, apagadores, mesas de noche o burós, celulares, llaves del agua y cualquier otro objeto que sea de uso común.
- Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente o bien, usa soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- No salgas a la calle a menos que sea indispensable y tengas el epp necesario.



Conoce:  
**Medidas de protección en el transporte público.**  
 Da clic aquí.

## Recomendaciones trayecto casa-campus-casa

- Antes de salir al trabajo, usa EPP, como mínimo mascarilla.
- Procura utilizar transporte propio, bicicleta u horarios con menor cantidad de personas.
- No toques tu cara ni la mascarilla.
- Evita tocar superficies si no es estrictamente necesario.
- En lo posible, al bajar del transporte público aplícate en las manos gel base alcohol al 70%
- Identifica tus mejores opciones de movilidad (traslado de casa al campus y viceversa) que garanticen en lo posible la sana distancia.
- Evitar hablar durante el traslado.
- Si utilizas uniforme, tráelo de tu casa en una bolsa y cámbiate al llegar al campus.
- No escupas en la calle.
- Sigue las recomendaciones básicas de higiene: lavado de manos, estornudo de etiqueta, sana distancia.



Conoce:  
**Recomendaciones para evitar el contagio del Coronavirus**  
 Da clic aquí.

## Recomendaciones al regresar a casa

- Retira tus zapatos antes de entrar a casa y/o limpia tu calzado con un trapo humedecido en cloro diluido con agua.
- Retira la ropa que estuvo en contacto con más personas y sepárala.
- Lava tus manos con jabón y agua antes de retirar la mascarilla.
- Al retirar la mascarilla no toques la parte frontal, si es desechable destrúyela y tírala inmediatamente, si es de tela deposítala junto con el resto de ropa para lavarla.
- Si te es posible, toma un baño.
- Preferentemente lava tu ropa para evitar cualquier foco de contagio.
- Limpia objetos que puedan ser transmisores como bolsa, llaves, portafolio, celular, etc.
- Si llegaste en auto, limpia las superficies interiores donde hubo contacto durante el día.
- Lava diariamente tus uniformes.

# 02

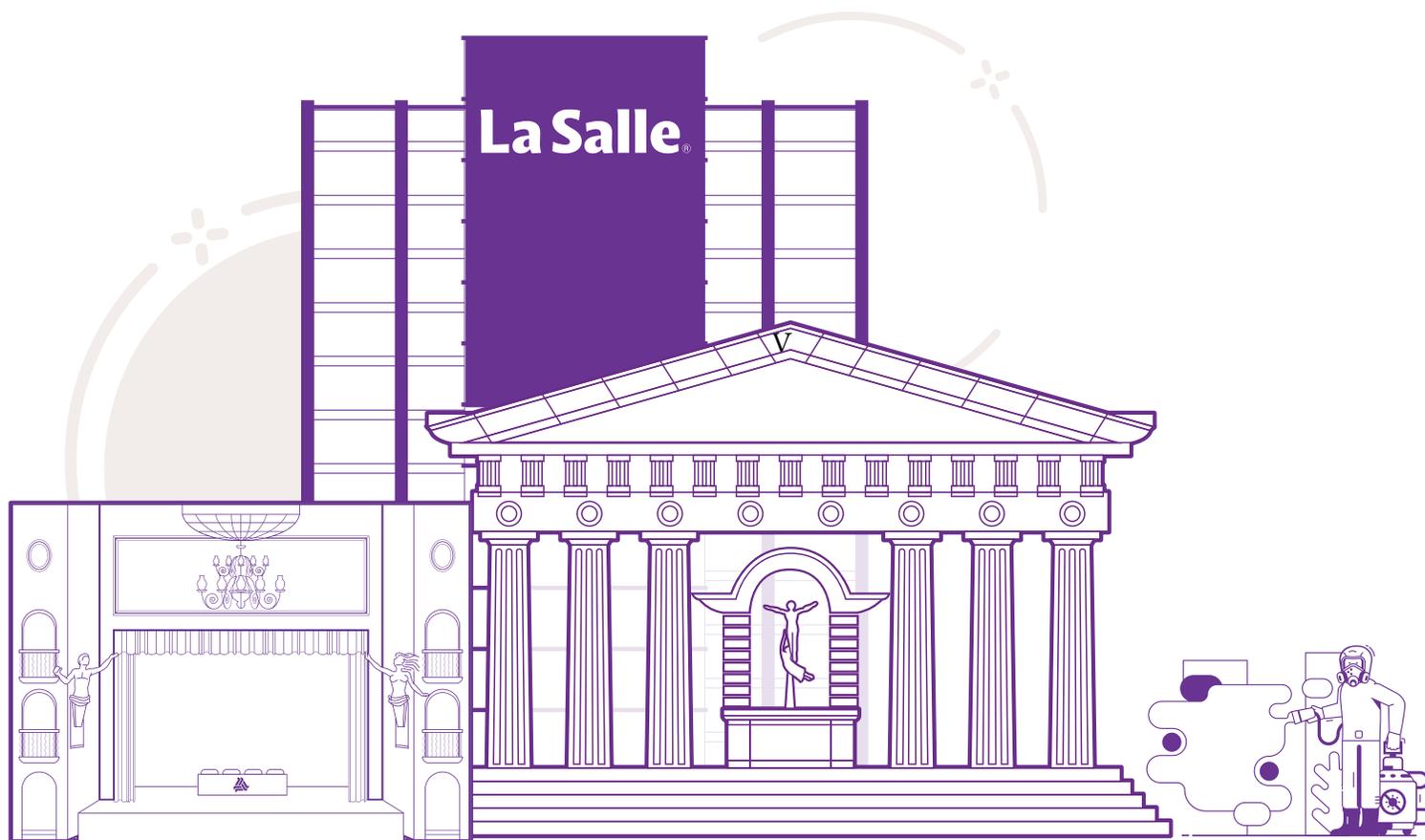
## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

### ACCESO AL CAMPUS Y FILTRO SANITARIO

#### CONTENIDO

- Campus desinfectado
- Uso de torniquetes
- Acceso  
Unidad Condesa
- Acceso  
Unidad San Fernando
- Acceso  
Unidad Santa Teresa
- Ingreso  
al campus
- Autoevaluación  
desde la App
- Uso de EPP  
en el campus





## Campus desinfectado

Hemos establecido un riguroso protocolo de limpieza y desinfección del campus. Te compartimos las medidas que llevamos a cabo:

- Previo al reingreso, el campus ha sido desinfectado en su totalidad.
- Una vez cerrado el campus se reactiva el ciclo de limpieza y desinfección.
- Se desinfectarán con más frecuencia todas las superficies de mayor contacto y los espacios de tránsito o de uso común.
- Limpieza y desinfección 2 veces por día de áreas académicas y administrativas, con producto a base de solución clorada o solución de alcohol con dilución al 70-90%.
- Se incrementará la frecuencia en la limpieza de sanitarios.
- Los artículos de material didáctico y de talleres o laboratorios, serán desinfectados cada que se entregan y reciben de regreso.
- Se complementará la desinfección por medio de aspersión, difusión o nebulización con recorridos permanentes.

## Horarios de desinfección

Espacio	Frecuencia al día	Responsable	Detalle de limpieza / desinfección
Oficinas	1 vez	Responsable de limpieza	Limpieza y desinfección con énfasis especial en las áreas de mayor contacto.
Aulas	2 veces	Mantenimiento	Limpieza y desinfección sobre todo en pupitres, escritorio, pizarrón y pantalla, así como manijas, apagadores y demás superficies de mayor contacto.
Pasillos y escaleras	2 veces	Mantenimiento	Se limpiarán y sobre todo desinfectarán las superficies de mayor contacto como barandales, pasamanos y al final pisos.
Elevadores	2 veces	Mantenimiento	Se limpiarán, pero sobre todo desinfectarán las botoneras, pasamanos, espejos, etc.
Baños comunes	4 veces	Mantenimiento	Se limpiarán y desinfectarán muebles de baño, llaves, mamparas, accesorios de baño, jaladeras.
Laboratorios, talleres, salas de cómputo	2 veces	Responsable de espacio	Se limpiarán y desinfectarán haciendo énfasis en las superficies de mayor contacto, el equipo e instrumental será responsabilidad de los encargados del espacio.  Los espacios de contacto constante como mostradores, estantería, etc., deberán realizar una limpieza / desinfección periódica.
Salas y auditorios	Previa a cada uso	Mantenimiento	Se limpiará y desinfectará el espacio haciendo énfasis en las superficies de mayor contacto. Estos no deben ser utilizados más de una vez al día.
Escritorio y cubículo	3 veces	Usuario	La limpieza de los equipos de uso personal es responsabilidad del usuario, en la medida de lo posible, limpia frecuentemente tu escritorio, teléfono y equipo de cómputo y área de trabajo.



Conoce:

**Limpieza y desinfección de superficies**

*Da clic aquí.*



Conoce:

**Limpieza y desinfección Superficies, ropa y alimentos**

*Da clic aquí.*



## Horario #CampusLaSalle

lunes a viernes de 6:00 a 18:00 h  
sábados de 6:00 a 14:00 h

- La apertura de accesos y estacionamientos es a las 6:00 para comenzar la limpieza y desinfección.
- El acceso al campus es limitado a partir de las 17:00 h

## Uso de torniquetes

En todas la Unidades, los brazos de los torniquetes estarán deshabilitados, por ello, deberás mostrar tu credencial universitaria.

Además, se habilitarán torniquetes exclusivos para entrada y salida.

# Unidad Condesa



Acceso controlado

- Control térmico
- Control médico

EPP

- Gel antibacterial
- Mascarilla



Acceso con registro

- Control térmico
- Mascarilla



Acceso o estacionamiento cerrado



Entrada



Salida



Circulación



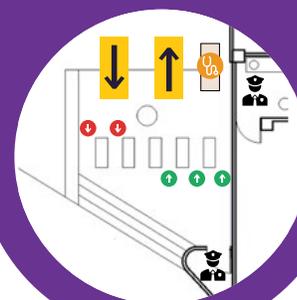
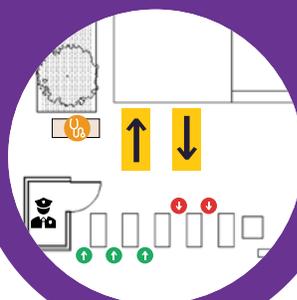
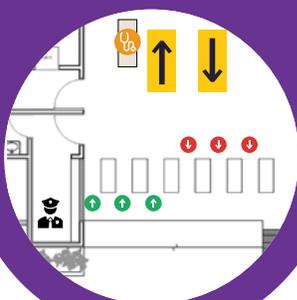
Control médico



Carlos B. Zetina

Francisco Murguía

Benjamín Hill



# Unidad San Fernando

-  Acceso controlado
  -  -Control térmico
  -  -Control médico
- EPP**
  -  -Gel antibacterial
  -  -Mascarilla
-  Acceso o estacionamiento cerrado



## Las fuentes

-   Circulación



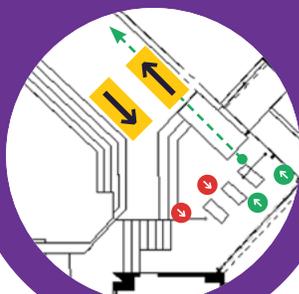
# Unidad Santa Teresa

-  Acceso controlado
  -  -Control térmico
  -  -Control médico
- EPP**
  -  -Gel antibacterial
  -  -Mascarilla
-  Acceso o estacionamiento cerrado

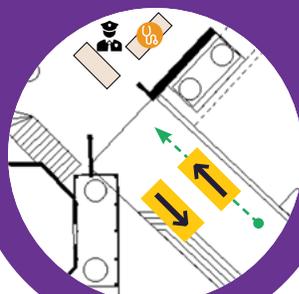


-  Entrada
-  Salida
-  Circulación

Camino de Sta. Teresa



Control térmico y médico



*En los accesos al #CampusLaSalle encontrarás un filtro sanitario.*

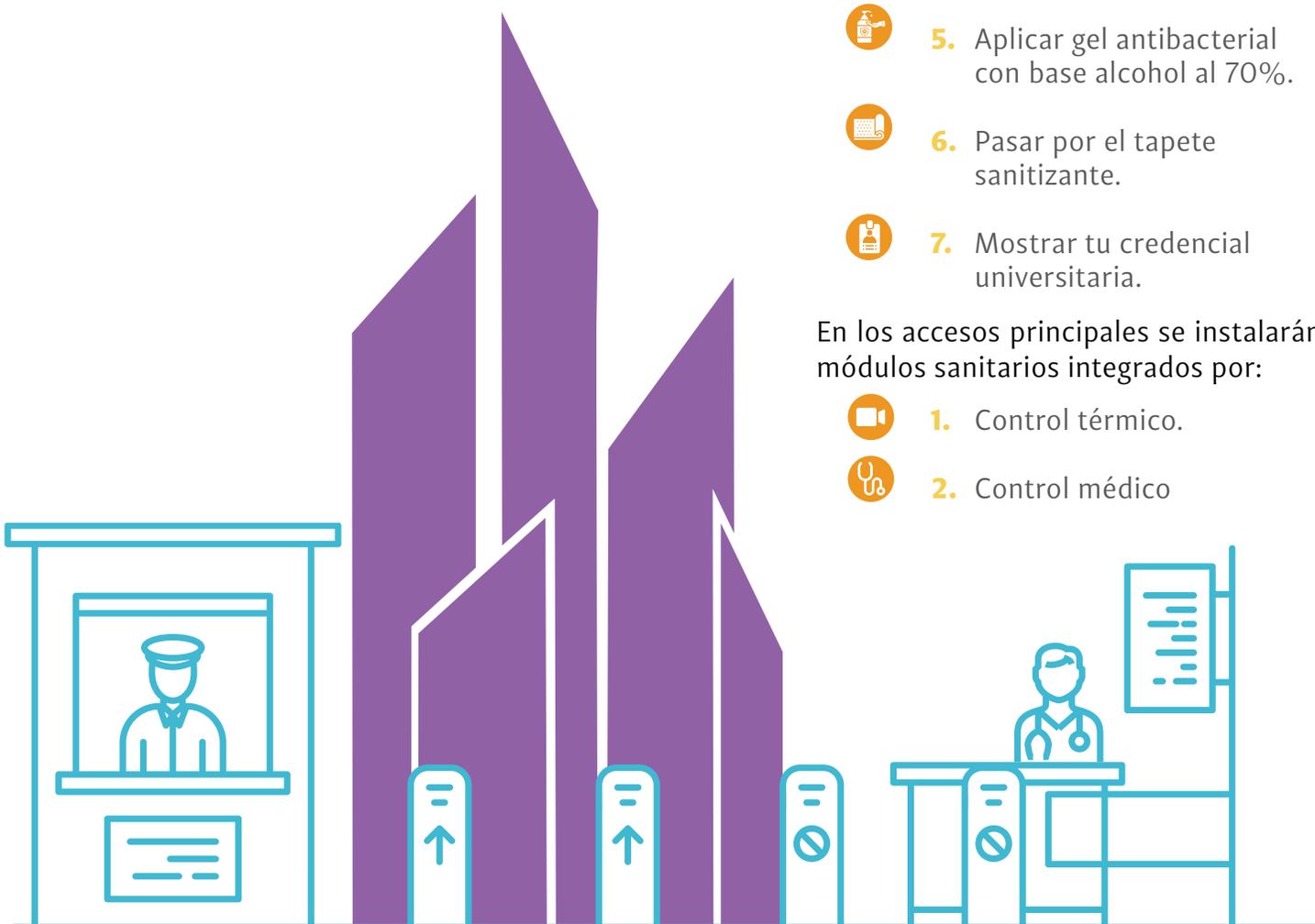
## Ingreso al campus

Para ingresar al campus, deberás:

1. Realizar la autoevaluación con la App LaSalle y obtener un resultado: verde sin riesgo.
2. Si el resultado es naranja, acudir al filtro sanitario
3. Utilizar adecuadamente el Equipo de Protección Personal (EPP).
4. Tener una temperatura corporal menor a 37.0°C.
5. Aplicar gel antibacterial con base alcohol al 70%.
6. Pasar por el tapete sanitizante.
7. Mostrar tu credencial universitaria.

En los accesos principales se instalarán módulos sanitarios integrados por:

1. Control térmico.
2. Control médico





## Autoevaluación en la App

Debes realizar desde casa una autoevaluación de tu condición de salud, recuerda que:

- Si el resultado es **verde sin riesgo** podrás dirigirte al Campus. Deberás mostrar el resultado para ingresar.
- Si el resultado es **naranja precautoria** antes de ingresar al campus debes acudir al filtro salitario en donde tu ingreso será valorado y autorizado por el servicio médico.
- Si el resultado es **rojo riesgo** deberás permanecer en casa y seguir las recomendaciones de cuidado que han establecido las autoridades.

### La autoevaluación tiene 4 pasos



Ingresa a la App La Salle



Ubica la opción Autoevaluación COVID-19



Contesta el cuestionario  
*Recuerda que tu honestidad es indispensable*



Guarda el resultado, deberás mostrarlo al ingresar al Campus



Conoce:

### Honestidad de síntomas

Da clic aquí.



### Descargar la App La Salle

1. Busca La Salle App en tu tienda de aplicaciones.
2. Descarga.
3. Inicia sesión con tu clave de colaborador y la contraseña de tu equipo.

## Uso de Equipo de Protección Personal (EPP) en el Campus

El tipo y uso del equipo de protección personal en #CampusLaSalle depende de tus actividades.

Ubica el EPP que debes utilizar:

Riesgo	Áreas	EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL*
 <p>Trabajadores que no tienen atención directa estrecha o que se produce a más de dos metros de distancia.</p>	Estudiantes, docentes y administrativos en general	  <p>Higiene de manos Mascarilla</p>
 <p>Situaciones laborales en las que la relación, no incluye contacto estrecho.</p>	Áreas de atención general	    <p>Higiene de manos Mascarilla Guantes Careta</p>
 <p>Situaciones laborales con posibilidad de un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado.</p>	Servicio Médico	      <p>Higiene de manos Careta Gafas (Protección facial) Bata Guantes Mascarilla N95 (FFP2)</p>

\* Basado en el documento de la OMS, Requerimientos para uso de equipos de protección personal (EPP) para el nuevo coronavirus (2019-nCoV)



Conoce:  
**¿Cómo lavar correctamente tus manos?**

*Da clic aquí.*



Conoce:  
**Tipos de mascarillas**

*Da clic aquí.*



Conoce:  
**Uso correcto de mascarillas**

*Da clic aquí.*

# 03

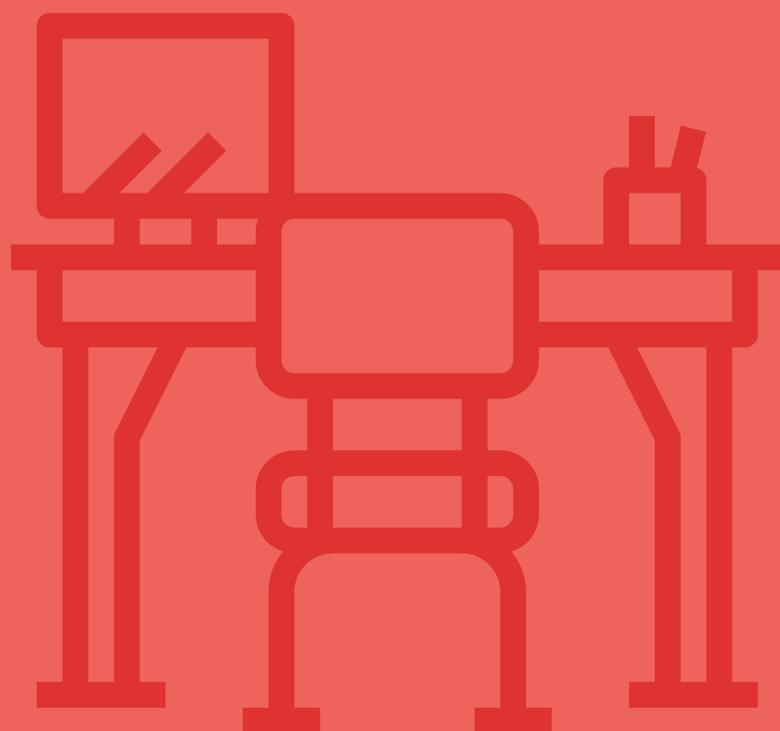
## Protocolos de

### Convivencia

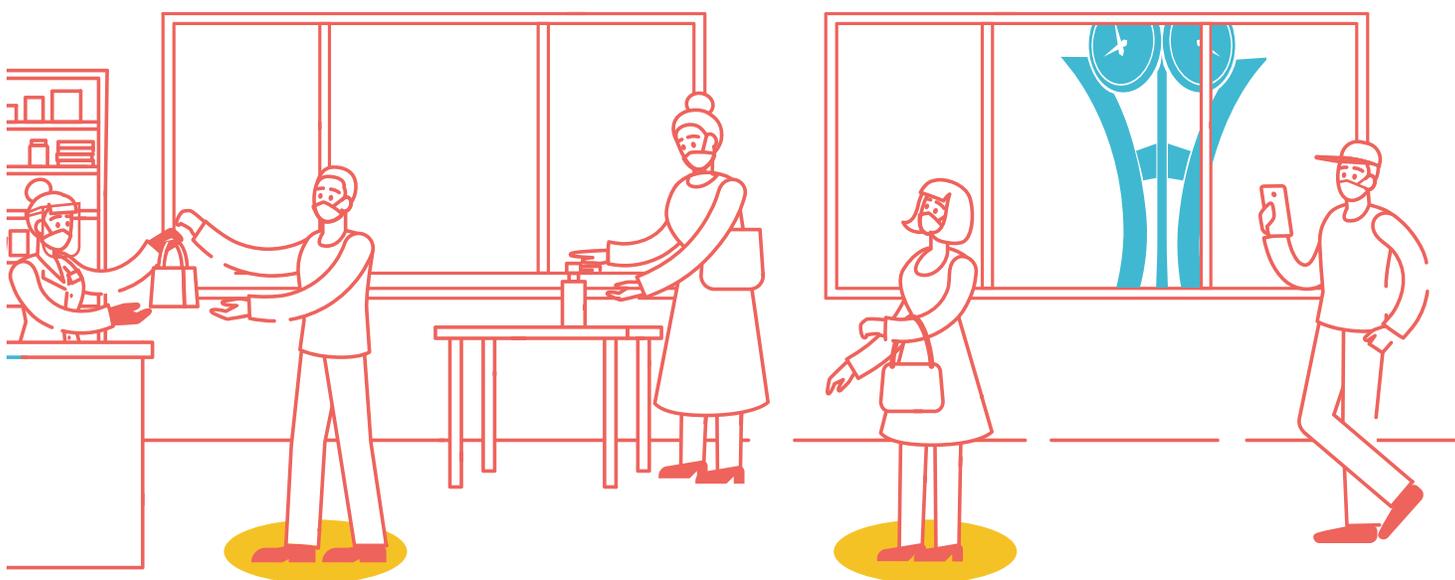
### Uso de instalaciones

#### CONTENIDO

- Convivencia
- En tu lugar de trabajo
- Consumo de alimentos
- Vestimenta y arreglo personal
- Espacios comunes
- Salas y auditorios
- Protocolo para la atención de visitas y proveedores
- Espacios deportivos
- Centro de Atención de Servicios
- Cafeterías y concesiones
- Estacionamientos



# PROTOCOLOS DE CONVIVENCIA



## Convivencia

- Deberás portar en todo momento tu equipo de protección personal (EPP).
- Evita saludar de mano, beso o abrazo a tus compañeros de trabajo, estudiantes o visitantes.
- Mantén la sana distancia (1.8 a 2 m) en todo momento.
- Al estar en contacto con otras personas, deberás portar correctamente tu EPP.
- Respeta las entradas, salidas y sentidos de circulación en la universidad.
- Evita tocar superficies como barandales, puertas y ventanas.

## En tu lugar de trabajo

- Lávate las manos con jabón y agua al llegar a tu lugar de trabajo.
- Evita prestar artículos de uso individual y de oficina (plumas, libretas, teléfono, tazas, etc.).
- Evita reuniones presenciales, utiliza las herramientas institucionales de colaboración.
- En la medida de lo posible, mantén tu espacio de trabajo ventilado y permite la entrada de la luz solar.
- En oficinas, es necesario que todas las superficies se encuentren libres de objetos.
- La limpieza de los equipos de uso personal es responsabilidad del usuario, en la medida de lo posible, limpia frecuentemente tu escritorio, equipo de cómputo y área de trabajo.



## Consumo de alimentos

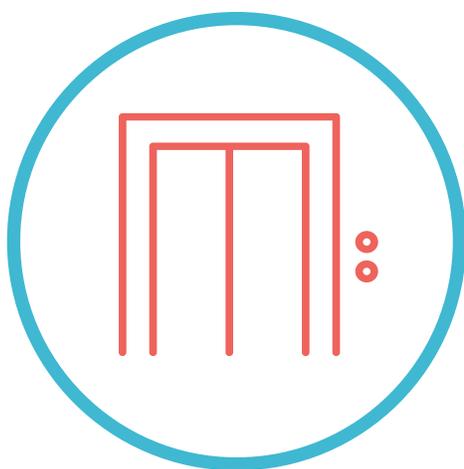
- De preferencia lleva tu comida o un refrigerio para no salir.
- Preferentemente no utilizar cocinetas.
- No utilices la cocineta como lugar de encuentro con tus compañeros.
- No compartas utensilios de comida (*cubiertos, tazas, vasos, etc.*).
- Utiliza de manera limitada artículos compartidos como: horno de microondas, dispensador de agua, etc., y límpialos inmediatamente después de usarlos.
- Lava por separado platos y utensilios de comida y guárdalos inmediatamente.
- Establece zonas exclusivas de alimentos, de preferencia individuales (lugar de trabajo y/o cuidando la sana distancia).
- Los quioscos, tiendas y cafeterías únicamente darán servicio para llevar.



## Vestimenta y arreglo personal

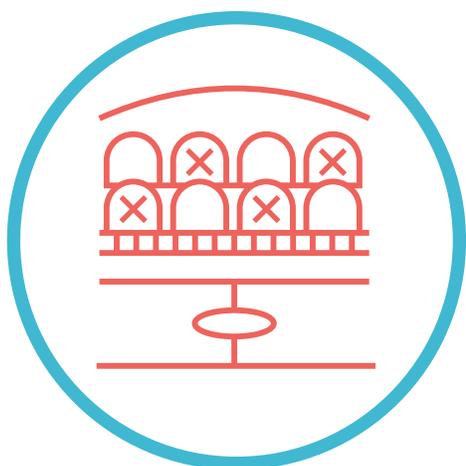
- No está permitido usar corbatas, pañuelos, mascaradas o bufandas.
- En caso de usar joyería y/o accesorios, desinféctalos con agua y jabón o solución clorada al llegar a casa.
- Procura mantener tu cabello recogido, en chongo, en especial si haces uso del transporte público.
- Te sugerimos no usar barba o bigote, ya que puede provocar un mal ajuste de la mascarilla lo que impide que se filtre el aire adecuadamente.

# USO DE INSTALACIONES



## Espacios comunes

- En los pasillos principales del campus, encontrarás flechas que indican el sentido de la circulación, deberás desplazarte siguiendo las rutas establecidas.
- Al realizar filas, deberás mantener la sana distancia, párate sobre los indicadores en el piso.
- Está prohibido utilizar y/o mover las sillas, mesas, sillones, butacas, que se encuentren debidamente señaladas para “no usar”.
- Está prohibido utilizar equipo de cómputo, de talleres y laboratorios, debidamente señalado como “equipo deshabilitado”.
- El uso de elevadores es exclusivo para personas con discapacidad.



## Salas y auditorios

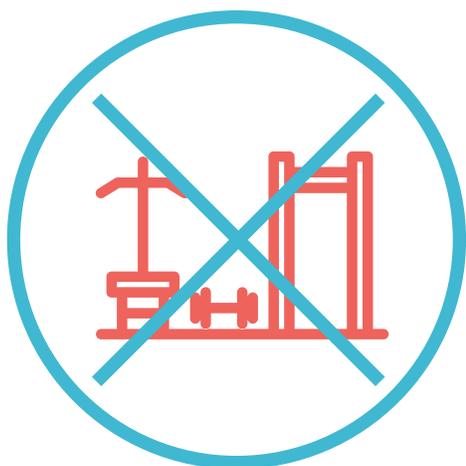
- Al interior de cada sala encontrarás un letrero que indica la capacidad máxima que, en todo caso, será de máximo el 50%.
- Auditorios y salas solo pueden utilizarse una vez al día.
- Durante la estancia en cualquiera de los espacios se deberá mantener la sana distancia en el escenario, la sala o mesa de trabajo.
- Es Indispensable el uso de equipo de protección personal.



## Protocolo para la atención de visitas y proveedores

Durante este periodo, se deben evitar las visitas no indispensables al Campus. Si requieres recibir una visita, por algún caso extraordinario deberás seguir las siguientes indicaciones:

- Ingreso a estudiantes, visitantes y externos solo para casos extraordinarios.
- Solo se atenderá a personas externas a la institución con previa cita.
- Los visitantes deben acudir al filtro sanitario, el Servicio Médico determinará su ingreso al campus. La decisión es inapelable.
- Deberás atender a la persona, de preferencia en un espacio abierto o en una sala de reuniones y garantizar en todo momento la sana distancia.
- Durante la reunión todos deben portar debidamente el EPP.
- No intercambies o compartas artículos personales como plumas, documentos, cuadernos, entre otros.
- En caso de ofrecer alguna bebida de cortesía, ésta deberá ser en envase desechable y cerrado. No está permitido usar vasos o tazas.



## Espacios deportivos

- Los gimnasios, regaderas, albercas y vestidores permanecerán cerrados hasta nuevo aviso.
- Las actividades en donde se comparta equipo deportivo o exista contacto físico están prohibidas.
- Se activan espacios deportivos al aire libre con actividades individuales.

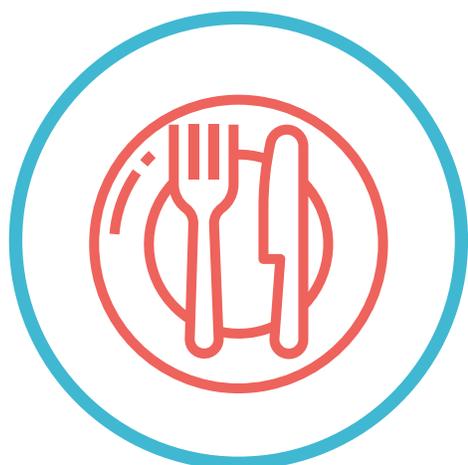
# SERVICIOS EN EL CAMPUS



## Centro de Atención de Servicios

El Centro de Atención de Servicios, brindará información y asistencia de forma remota, de lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h a través de los medios de contacto:

- Extensión 6000
- Correo electrónico: [cas@lasalle.mx](mailto:cas@lasalle.mx)
- Twitter: [@CASLaSalle\\_Mx](https://twitter.com/CASLaSalle_Mx)



## Cafeterías y concesiones

Horario: 8:00 a 17:00 h

Venta en mostrador y quioscos, solo para llevar.



## Estacionamientos

Horario: 6:00 a 19:00 h

Recuerda:

- Respetar el sentido de circulación peatonal.
- Después de ingresar al estacionamiento y antes de ingresar a tu lugar de trabajo dirígete al filtro sanitario.
- Usa las escaleras, el elevador es exclusivo para personas con discapacidad.

# 04

## Información

para colaboradores

### CONTENIDO

- Modelo Mixto La Salle
- Atención a colaboradores
- Incapacidad médica por COVID-19
- Si presentas síntomas al estar en el campus...
- Si tuviste COVID-19
- Preguntas frecuentes





## Modelo Mixto La Salle

Hasta nuevo aviso, el horario de trabajo tendrá las siguientes modificaciones:

- Formato híbrido: una semana presencial por una semana remota.
- Jornada corrida (*sin horario de comida*).
- La salida será 7 horas después del inicio de la Jornada.
- Los horarios de trabajo serán escalonados en acuerdo con tu jefe inmediato.

Horario	Ingreso	Salida	Observaciones
A	08:00	15:00	Turno matutino y mixto
B	09:00	16:00	Turno matutino y mixto
C	10:00	17:00	Turno matutino y mixto
D	14:00	21:00	Turno vespertino
M1	06:00	13:00	Mantenimiento e intendencia
M2	07:00	14:00	Mantenimiento e intendencia
M3	08:00	15:00	Mantenimiento e intendencia
M4	14:00	21:00	Mantenimiento e intendencia



Acorde con las medidas sanitarias, cada dependencia deberá:

- Tener una ocupación máxima del 50%.
- Alternar asistencia de los colaboradores con espacios compartidos.
- Alternar los horarios de ingreso y salida, en acuerdo con el jefe directo.

Deberás acordar con su jefe inmediato:

- Horario laboral.
- Rotación de asistencia en formato mixto.

*Para el trabajo remoto se deberá utilizar la plataforma institucional Microsoft Teams.*

*Si registras asistencia, solo será necesario acercar tu credencial al sistema biométrico y no la huella digital.*



## Atención a colaboradores

### Capital Humano

Lunes a viernes de 8:00 a 17:00 h

### Información general

Gabriela Gil

[gabriela.gil@lasalle.mx](mailto:gabriela.gil@lasalle.mx)

55 5278 9500 ext. 5208

### Seguridad social

Luis Cruz Aranda

[luis.cruz@lasalle.mx](mailto:luis.cruz@lasalle.mx)

55 5278 9500 ext. 5010

### SGMM

Bryan Alvarado

55 5278 9500 ext. 5146

WhatsApp: 55 4810 3272



## Incapacidad médica por COVID-19

¿Qué hacer si tienes síntomas o fuiste diagnosticado con la COVID-19?

Si te encuentras en casa, debes:

1. Permanecer en casa y no salir.
2. Comunicarte con los servicios de salud:
  - a. IMSS 800 22 22 668 o en la App IMSS Digital.
  - b. Ciudad de México: Envía SMS con la palabra COVID al 51515 / comunícate a Locatel 55 5658 1111 / realiza el tamizaje virtual en: [test.covid.cdmx.gob.mx](https://test.covid.cdmx.gob.mx)
  - c. Estado de México: comunícate al 800 900 3200 [edomex.gob.mx/covid-19](https://edomex.gob.mx/covid-19)
  - d. Gobierno de México: 800 00 44 800
3. Seguir y respetar las indicaciones del personal de salud.
4. Tramitar en línea tu incapacidad ante el IMSS [www.imss.gob.mx/covid-19/permiso](https://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso) o a través de la App IMSS Digital.
5. Notificar a Capital Humano y a tu jefe inmediato.



## Si presentas síntomas al estar en el campus

1. Evita el contacto con compañeros y estudiantes; así como tocar superficies y objetos.
2. Acude de inmediato al Servicio Médico.
3. Firma el Formato de Consulta y Referencia.
4. Debes retirarte del Campus y comunicarte con los servicios de salud.
5. Sigue y respeta las indicaciones del personal de salud.
6. Tramita tu incapacidad en línea (IMSS), a través de la App IMSS Digital o [www.imss.gob.mx/covid-19/permiso](https://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso)



## Si tuviste COVID-19

1. Preséntate en el Servicio Médico con el ALTA médica.
2. Con el visto bueno del Servicio Médico y Capital Humano podrás reincorporarte a tus actividades.

## Semáforo y cuadro de vulnerabilidades

# Resumen de condiciones de vulnerabilidad y sus criterios



Condición que pone en situación de vulnerabilidad	Valor de vulnerabilidad	Máximo	Alto	Intermedio	Cotidiano
Embarazo	Tercer trimestre del embarazo	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Lactancia materna	Durante la incapacidad por maternidad	Se queda en casa	Se queda en casa	Se queda en casa	Se queda en casa
Obesidad	IMC $\geq 40 \text{ kg/m}^2$	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Mayores de 60 años sin comorbilidades	Mayores de 60 años sin comorbilidades	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Diabetes Mellitus descontrolada	HbA1c > 8%	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) descontrolada	Hipertensión Grado 2 (Sistólica 160-179 mmHg o Diastólica 100 - 109 mmHg) o mayor	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	Diagnóstico establecido por Neumología y requiere tratamiento diariamente con CAT $\geq 10^a$	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Asma	Moderada (GINA) <sup>b</sup> Diagnóstico establecido por Neumología, tiene síntomas diariamente, afectan la actividad y el sueño, requiere tratamiento de rescate diariamente	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo

\*Áreas no COVID: Lugares de atención médica que no atienden paciente con COVID-19.

a) COPD Assessment Test (Cuestionario de evaluación de la EPOC); b) Global Initiative for Asthma (Iniciativa Global para el Asma); y; c) Kidney Disease: Improving Global Outcomes.

# Resumen de condiciones de vulnerabilidad y sus criterios



Condición que pone en situación de vulnerabilidad	Valor de vulnerabilidad	Máximo	Alto	Intermedio	Cotidiano
Enfermedad Cardiovascular o cerebrovascular	Diagnóstico establecido por cardiología o neurología y requiere de tratamiento continuado o ha requerido de hospitalización por patología en el último año, sin incluir hipertensión arterial	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Puede regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Enfermedad Renal Crónica	Trabajadores en estadio KDIGO 3b o mayor, con eventos de proteinuria en el último año o alguna otra manifestación de compromiso renal <sup>c</sup>	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Puede regresar en áreas no COVID*	Regreso completo
Estados patológicos con tratamiento inmunosupresor	Estados patológicos que requieren tratamiento con inmunosupresión	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Infección por VIH	CD4 < 350 células/mL	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas No COVID*	Regreso completo
Cáncer	Con tratamiento quimioterápico en el último mes	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Regreso completo
Combinaciones de comorbilidades	Dos o más comorbilidades que cumplen el valor de vulnerabilidad	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Regreso completo
Combinaciones de comorbilidades	Dos o más comorbilidades que no cumplen el valor de vulnerabilidad	Regreso completo	Regreso completo	Regreso completo	Regreso completo

\*Áreas no COVID: Lugares de atención médica que no atienden paciente con COVID-19.

a) COPD Assessment Test (Cuestionario de evaluación de la EPOC); b) Global Initiative for Asthma (Iniciativa Global para el Asma); y; c) Kidney Disease: Improving Global Outcomes.

## Mantente informado sobre las acciones emprendidas en La Salle



Visita:

**lasalle.mx/covid**

*Da clic aquí.*

En lasalle.mx/covid encontrarás:

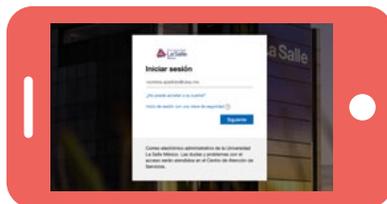
- Comunicados oficiales.
- Información sobre la continuidad académica y administrativa.
- Manuales y protocolos de prevención y seguridad.
- Servicios a la comunidad.
- Ligas de interés.
- Información sobre COVID.
- Respuestas a tus preguntas frecuentes.
- Plataforma de monitoreo y predicción de casos.
- Recursos.



## Únete al grupo de Yammer Actualización COVID-19

Allí se responderán tus dudas y se publicará información actualizada.

### 1. Accesa a Yammer



Acceso directo

[www.yammer.com/lasalle.mx](http://www.yammer.com/lasalle.mx)

- Inicia sesión en Office 365  
Correo: @lasalle.mx  
PSW: el mismo de inicio de sesión



Acceso directo desde el blog  
[hoy.lasalle.mx](http://hoy.lasalle.mx)

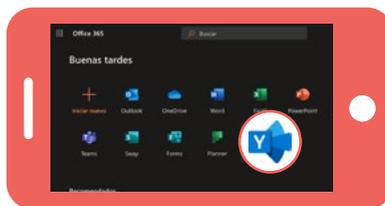
- Inicia sesión en Office 365  
Correo: @lasalle.mx  
PSW: el mismo de inicio de sesión



Portal Office 365  
[lasalle.mx/365](http://lasalle.mx/365)

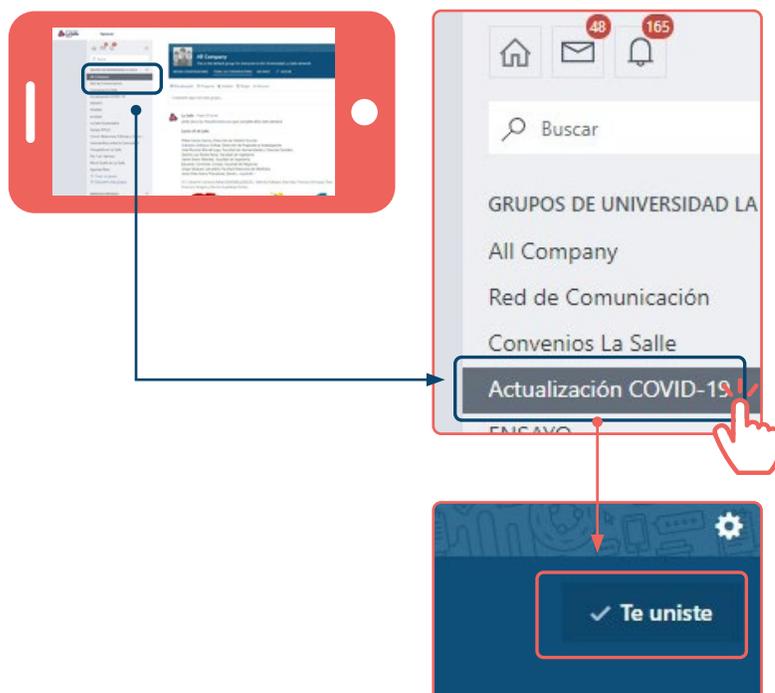
- Inicia sesión en Office 365  
Correo: @lasalle.mx  
PSW: el mismo de inicio de sesión

2. Da clic en el ícono de Yammer.



Puedes descargar la app de Yammer para celular o tableta e iniciar sesión directamente con tu correo @lasalle.mx y tu contraseña.

3. Únete al grupo de Actualización COVID-19



4. Publica tu dudas o comentarios acerca de nuestro regreso al #CampusLaSalle

### Ligas de interés

- [Información COVID-19 Recomendaciones OMS](http://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019)  
*http://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019*
- [Información COVID-19 Secretaría de Salud Gobierno de México](http://coronavirus.gob.mx/)  
*http://coronavirus.gob.mx/*
- [Ubicación de Hospitales COVID-19 en la CDMX](http://hospitales.covid19.cdmx.gob.mx/public/hospitales/EstatusHospitales.xhtml)  
*http://hospitales.covid19.cdmx.gob.mx/public/hospitales/EstatusHospitales.xhtml*
- [Test COVID Gobierno de la CDMX](http://test.covid19.cdmx.gob.mx/)  
*http://test.covid19.cdmx.gob.mx/*
- [Información Seguro de Gastos Médicos Mayores SGMM](http://Información Seguro de Gastos Médicos Mayores SGMM)  
*http://Información Seguro de Gastos Médicos Mayores SGMM*
- [Información y disposiciones de La Salle frente al COVID-19](http://www.lasalle.mx/covid)  
*http://www.lasalle.mx/covid*



## Preguntas frecuentes

1. ¿Hay integrantes de la comunidad que han estado enfermos de la COVID-19?  
*Por motivos de confidencialidad y acorde a la ley de privacidad, no se proporcionará información al respecto.*

---

2. Una de las personas con las que comparto vivienda ha sido diagnosticada con COVID-19, ¿qué debo hacer?  
*Deberás reportar la situación primero al Servicio Médico, a tu jefe directo y a Capital Humano para recibir indicaciones.*

---

3. ¿Qué pasa si algún dependiente mío enferma? ¿Tengo que tramitar algún permiso para ausentarme?  
*Deberás reportar la situación a tu jefe directo y a Capital Humano para recibir indicaciones.*

---

4. ¿Es obligatorio acudir al IMSS o puedo solo permanecer en casa si los síntomas son leves?  
*Deberás tramitar tu incapacidad en línea (IMSS), a través de la App IMSS Digital o [www.imss.gob.mx/imssdigital](http://www.imss.gob.mx/imssdigital), además debes notificar a Capital Humano y a tu jefe inmediato.*

---

5. ¿Es posible atenderme en un hospital privado? ¿El seguro de gastos médicos cubre COVID19?  
*Sí, el SGMM cubre todos los gastos de hospitalización relacionados con la enfermedad COVID-19. Recuerda que también debes tramitar tu incapacidad ante el IMSS.*

---

6. ¿En caso de que uno de mis compañeros o yo, seamos diagnosticados con la COVID-19, se suspenden actividades?  
*Acorde con cada situación se implementarán las medidas establecidas en el protocolo.*

---

7. ¿Debo acudir al campus si mis funciones están relacionadas con actividades canceladas (deportes, auditorios)?  
*Sí y deberás revisar la dinámica de trabajo con tu jefe inmediato.*

---

8. ¿Qué EPP me será otorgado por la institución y cuál debo llevar yo?  
*La Universidad proporcionará un kit básico que incluye: mascarillas reutilizables, atomizador y microfibra. También se entregará EPP especializado a los colaboradores cuya labor lo requiera.*

---

9. ¿Formo parte de un grupo de riesgo?  
*Si formas parte de alguna de estas comunidades vulnerables:*  
*Personas de 60 años o más.*  
*Mujeres embarazadas.*  
*Niñas y niños menores de 5 años.*  
*Quienes padecen enfermedades inmunodepresivas, crónicas, cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas.*  
*Quienes padecen obesidad y sobrepeso.*

---

10. Pertenezco a uno de los grupos de riesgo, ¿qué debo hacer?  
*Contacta a Capital Humano y comunícate con tu jefe directo para acordar la dinámica de trabajo.*

#  
EN COMUNIDAD  
NOS CUIDAMOS

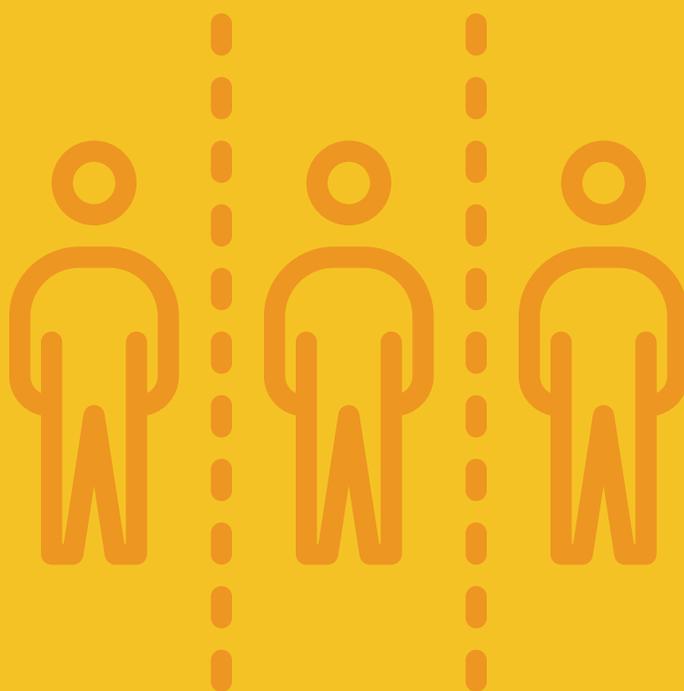
# 05

## Bienestar

para  
colaboradores

### CONTENIDO

- Detección de riesgos psicosociales por el COVID-19
- Directorio de servicios de orientación y apoyo





## Detección de riesgos psicosociales por la COVID-19

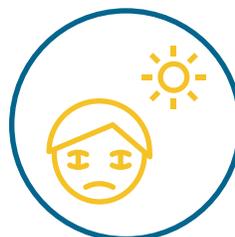
En La Salle nos preocupamos por tu bienestar emocional, a continuación, te presentamos algunas conductas en las que deberás poner atención:



Te cuesta trabajo conciliar el sueño



Duermes pocas horas al día (menos de 7)



Te cuesta trabajo levantarte, a pesar de haber dormido siete horas o más



Sientes constantemente: miedo, ansiedad, tristeza, frustración y/o irritabilidad



Te sientes desmotivado o desesperanzado



Consumes más bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas



Tienes problemas para concentrarte



Has tenido poco o nulo contacto con familiares y/o amigos a través de llamadas o videollamadas

Si presentas alguna de estas conductas, acércate a la Coordinación de Impulso y Vida Estudiantil, ellos podrán apoyarte.

Deja tus datos en: [www.lasalle.mx/contigo](http://www.lasalle.mx/contigo)



## Directorio de servicios de orientación y apoyo

### Orientación emocional

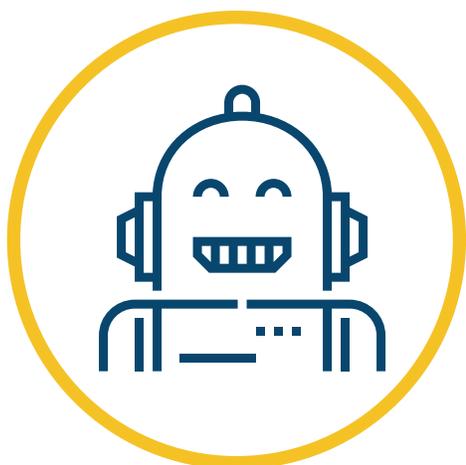
- Orientadores CIVE  
[www.lasalle.mx/contigo](http://www.lasalle.mx/contigo)  
sofia.garza@lasalle.mx
- Atención psicológica  
del Consejo Ciudadano  
55 5533 5533  
Las 24 horas los 365 días

### Orientación nutricional

- Servicio de nutrición CIVE  
55 5272 9500 x 4508  
[www.lasalle.mx/contigo](http://www.lasalle.mx/contigo)  
yaiza.bejos@lasalle.mx

### Orientación médica

- Servicio Médico Unidad Condesa  
55 5272 9500 x 4444  
[www.lasalle.mx/contigo](http://www.lasalle.mx/contigo)  
lunes a viernes de 8:00 a 18:00 h.
- Servicio Médico  
Unidad San Fernando  
55 5272 9500 x 4444  
[www.lasalle.mx/contigo](http://www.lasalle.mx/contigo)  
lunes a viernes de 8:00 a 18:00 h.
- Servicio Médico  
Unidad Santa Teresa  
55 5272 9500 x 4510  
[www.lasalle.mx/contigo](http://www.lasalle.mx/contigo)  
lunes a viernes de 8:00 a 18:00 h.



## Recomendaciones salud emocional

1. Reconoce tus sentimientos.
2. Intenta identificar las causas.
3. Habla con alguien al respecto (amigo, familiar).
4. Busca ayuda en caso de requerirlo.
5. No consumas bebidas alcohólicas u otras drogas.
6. Mantén rutinas.
7. Utiliza fuentes oficiales de información.
8. Practica una actividad que disfrutes.
9. Haz un plan en caso de requerir apoyo médico.
10. Cuida tu salud.



## Recomendaciones higiene del sueño

1. Trata de mantener tu rutina; hora de levantarte y acostarte.
2. Si tienes la costumbre de tomar siestas, no exceder de 30 minutos.
3. Modera el consumo de cafeína previo a la hora de dormir (café, té, chocolate, etc.)
4. Realiza cenas ligeras, evita los alimentos pesados, picantes o azucarados.
5. Evita el uso de pantallas antes de dormir (celular, TV, tableta, etc.)
6. Haz ejercicio regularmente.
7. Genera en tu habitación un ambiente adecuado para el descanso (poca luz, poco ruido y una temperatura agradable).
8. Despeja tu mente de preocupaciones (toma un baño caliente, escucha música, realiza ejercicios de relajación, etc.).



## Recomendaciones nutricionales:

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico para la COVID-19, pero sí existen ciertas recomendaciones nutricionales que puedes seguir para mejorar tu salud:

1. Mantén una buena hidratación, mínimo 2 litros de agua natural al día, evita bebidas alcohólicas, light, refrescos, zumos, jugos, néctares, etc.
2. Consume mínimo 2 raciones de fruta al día y 3 raciones de verduras al día, todas son bienvenidas, procura darle variedad.
3. Selecciona productos de granos integrales como pan de caja integral, arroz integral, pasta integral, etc., evita pan dulce, postres, galletas, chocolates, etc. o consúmelos de manera excepcional.
4. Consume leguminosas cocidas como frijol, lenteja, habas, etc. La porción sugerida es de ½ taza diaria.
5. Consume lácteos bajos en grasa como leche descremada o light, yogurt de sabor natural sin azúcar, jocoque o fermentados como los búlgaros.
6. Consume alimentos de origen animal en cantidades moderadas (tamaño de la palma de la mano aproximadamente). Favorece su consumo en el siguiente orden: pescados, huevo, pollo, pavo, quesos bajos en grasa y carne de res o puerco.
7. Consume diariamente semillas de girasol, de calabaza, almendra, cacahuete natural, chía, nuez, etc., naturales o tostadas y agrega diario aguacate o aceite de oliva.
8. Evita alimentos precocinados como pizza, croquetas, nuggets, helado, lasañas, canelones, etc., y comida rápida, ya que debido a la cantidad de calorías que contienen, elevan el riesgo de padecer sobrepeso en épocas de aislamiento y/o sedentarismo.

Recuerda que estas recomendaciones nutricionales las puedes aplicar todos los días, el comer sanamente asegura un estado de salud óptimo y reduce los riesgos de padecer diferentes enfermedades actuales y del futuro.



## Recomendaciones para el bienestar físico

1. Desarrolla un estilo de vida saludable considerando la alimentación, la higiene, el ejercicio, el ambiente y tu bienestar emocional.
2. Genera hábitos para mejorar y mantener un estilo de vida saludable, estableciendo objetivos, horarios y acondicionando espacios.
3. Busca un lugar en casa con buena iluminación y ventilación para ejercitarte.
4. Realiza en familia actividades físicas, de ocio y tiempo libre que te causen alegría, así ayudarás a la integración familiar.
5. Uno de los beneficios del ejercicio es que previene problemas respiratorios, disminuye el colesterol y reduce el riesgo cardíaco o de obtener diabetes.
6. Ejercítate al menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana, calienta 10 minutos y al finalizar estírate para disminuir el dolor al otro día.
7. Para no arriesgar tu integridad física, comienza de lo sencillo a lo complejo, de lo fácil a lo difícil, establece objetivos y aumenta tus metas gradualmente.
8. Sigue las medidas de higiene que te piden en el gimnasio y recuerda regresar gradualmente a tus rutinas.
9. Si trabajas frente a la computadora todo el día, levántate cada hora, camina 3 minutos, estira brazos y piernas.
10. Elabora tu propio material y acondiciona tu espacio de trabajo para tu acondicionamiento físico, usa cuerdas, botellas con agua, mochilas con peso, etc.
11. Practica ejercicios de respiración para relajar cuerpo y mente, mantén actitud positiva.

#  
EN COMUNIDAD  
NOS CUIDAMOS

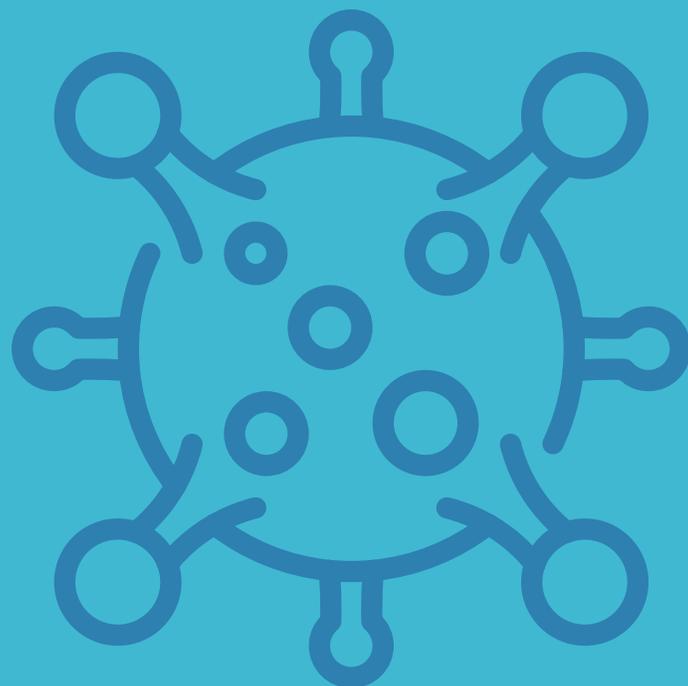
# 06

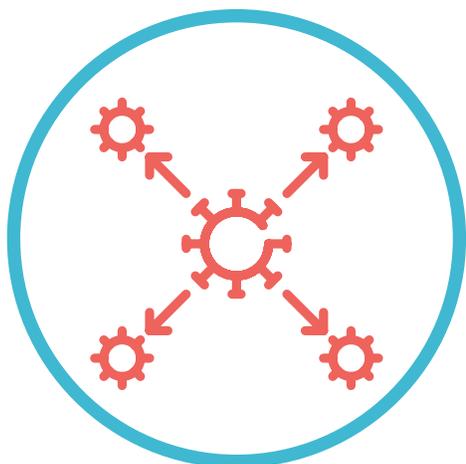
## Información

### COVID-19

#### CONTENIDO

- ¿Qué es?  
¿Cómo se transmite?
- Ligas de interés
- Fuentes de información





## ¿Qué es? ¿Cómo se transmite?

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves) y circulan entre humanos y animales.

En este caso, se trata del SARS-COV2. Apareció en China en diciembre pasado y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.

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.

No existe medicamento que cure los coronavirus, solo para aliviar los síntomas que generan.

El virus que causa COVID-19 es nuevo y no hay vacuna.

En la mayor parte de los casos, la enfermedad no es grave y el cuerpo la controla en alrededor de dos semanas.

Si presentas síntomas compatibles con COVID-19 y tienes dificultad para respirar o perteneces a uno de los grupos de riesgo; entonces cúbrete boca y nariz con un cubrebocas o mascarilla de tela y acude de inmediato al médico o a la clínica mas cercana. No debes automedicarte.



Conoce:

**Convivencia con personas enfermas de COVID-19**

*Da clic aquí.*



Conoce:

**Síntomas de alarma**

*Da clic aquí.*



Conoce:

**¿Qué hacer si sospechas que tienes COVID-19?**

*Da clic aquí.*

#  
EN COMUNIDAD  
*NOS CUIDAMOS*

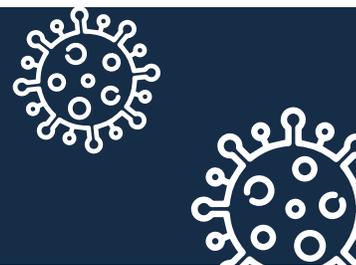
---

07

**Infografías**

# MEDIDAS DE PROTECCIÓN EN EL TRANSPORTE PÚBLICO

## ► COVID - 19



### ¿Realmente es necesario realizar el viaje?

Evita salir de casa si no es indispensable,

- Compra en línea.
- Comunícate vía telefónica con familiares y amigos.

### No viajes en transporte público si:

- Presentas síntomas.
- Eres población vulnerable.



### ¡Planea tu ruta!

- Evita tomar el transporte en "horas pico".
- No tomes rutas conglomeradas.
- Reduce el número de transbordos.



### Riesgos en el transporte



- Contacto cercano con gente.
- Transportes con alta afluencia de personas.
- Usuarios con diferentes procedencias.
- Falta de limpieza y sanitización continua de las unidades.
- Manejo continuo de dinero efectivo.
- Espacios cerrados con poca ventilación.



### Recomendaciones durante tu viaje:

1. Utiliza cubrebocas.
2. Mantén sana distancia antes de abordar (2 metros)
3. Evita el contacto físico dentro del transporte.
4. Limita tocar cualquier superficie.
5. No toques tu cara.
6. Si estornudas cubre tu nariz y boca con el codo.
7. No consumas alimentos ni bebidas.



**Cuando bajes del transporte, ¡Lávate las manos!**

Referencia Coronavirus (COVID-19): safer travel guidance for passengers. (n.d.) Retrived from <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-safer-travel-guidance-for-passengers>



## Recomendaciones para evitar el contagio del Coronavirus Covid-19

**1. Lavar tus manos frecuentemente** con agua y jabón o utiliza gel antibacterial base alcohol al 70%.

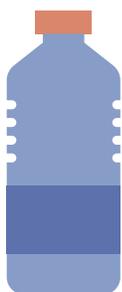


**2. Al toser o estornudar:** Cubre boca y nariz con el ángulo interior del brazo o con un pañuelo.

Tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos.



**3. Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.**



**! Evita viajes no esenciales**



Si viajas y al regresar presentas síntomas solicita atención médica inmediata.

**4.** Si presentas un padecimiento respiratorio y algún síntoma como:

- fiebre +38°
- dolor de cabeza
- dificultad al respirar
- dolor de garganta

Usa un cubrebocas y acude al centro de salud.



**5.** Evita el consumo de productos animales crudos o poco cocidos.



**6.** Evita el contacto físico, especialmente con personas que tengan fiebre y tos.



**7.** Evita tocarte la boca, nariz u ojos con las manos sucias.



### RECUERDA:

Conserva la calma, no caigas en alguna alarma generalizada y **evita difundir información falsa.**

Para mayor información: 800 0044 800 / [www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus](http://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus)



# COVID-19 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



El COVID-19 puede permanecer viable durante horas o días sobre superficies hechas de una variedad de materiales.

**Limpiar** las superficies visiblemente sucias y luego **desinfectarlas** es la **mejor medida para prevenir el COVID-19**.

**Limpieza:** Eliminación del virus de las superficies. Este proceso no aniquila al virus, pero al quitarlos, disminuye su cantidad y el riesgo de propagar la infección.

**Desinfección:** Erradicación del virus de las superficies.

## PASOS PARA EL USO SEGURO DE DESINFECTANTES

Cuando compre un producto, verifique se encuentre aprobado por la EPA contra el covid-19.



Puede hallar este número en la etiqueta del producto; simplemente busque las palabras **EPA Reg.**

Una vez verificado, puede usar el producto siguiendo las instrucciones del mismo.

**1** Use guantes desechables al limpiar y desinfectar superficies. Si se usan guantes reutilizables, esos guantes deben emplearse exclusivamente para la limpieza de superficies con posible contaminación de COVID-19.



**2** Utilice el agua con cloro para limpiar pisos y paredes, SIN MEZCLAR OTROS PRODUCTOS DE LIMPIEZA. (1 litro de agua + 20 mililitros de Cloro).

**3**

Ventile y permita la entrada de luz solar en el área que limpió.



**4**

Una vez seca la superficie, limpie nuevamente con su desinfectante.

**5**

La limpieza debe realizarse DIARIAMENTE, las soluciones son efectivas durante 24 horas.



**6**

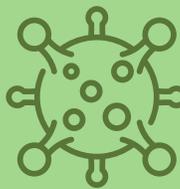
Lave sus manos después de cada limpieza.

## NUNCA

Mezcle cloro con otros productos como: ácidos, alcohol, agua oxigenada, vinagre, amoníaco u otros productos de limpieza.



# COVID-19 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



## SUPERFICIES, ROPA Y ALIMENTOS.

### ✓ SUPERFICIES DURAS:



- Siga las instrucciones de cada producto de limpieza que utilice (concentración método de aplicación y tiempo de contacto, etc.)

- Puede utilizar la solución diluida de cloro si es apropiada para la superficie.

**DEJE ACTUAR POR 1 MINUTO.**

**Puede utilizar soluciones 70% ALCOHOL.**

### ✓ ROPA:



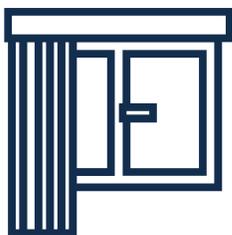
- No sacuda la ropa sucia, esto reducirá la posibilidad de esparcir el virus por el aire.

- La ropa, sábanas y toallas sucias de una persona enferma se pueden lavar con las de las otras personas.

Lave a la **MAYOR TEMPERATURA POSIBLE.**

**Utilice 5 cucharadas de cloro por cada litro de agua.**

### ✓ SUPERFICIES BLANDAS:



- Si existe, quite la contaminación visible.

- Use limpiadores adecuados para estas superficies.

Lave los artículos usando la **MAYOR TEMPERATURA POSIBLE.**

### ✓ ALIMENTOS:



- Lave los alimentos bajo el chorro de agua.

- Prepare solución de cloro diluida.

- Lave los alimentos y deja reposar 5-10 minutos.

- Lave de nuevo con agua.



# ¿Presentas síntomas? ¡SÉ HONESTO!

Mentir sobre la presencia de síntomas y no tomar las medidas de cotención adecuadas, pone en riesgo la salud de todos con los que tienes contacto.

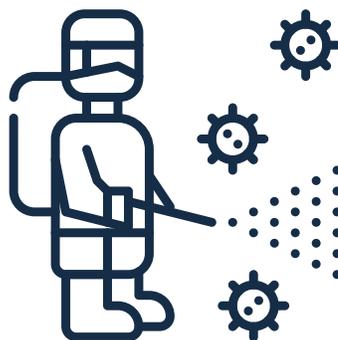
## Riesgos

Pasar desapercibido llevará el virus a áreas comunes, facilitando la propagación y provocando contagio; debilitando así la seguridad de la Universidad.



## Un valor lasallista

La **honestidad** forma parte de la fraternidad, característica de nuestra Comunidad. Llevándonos a actuar de manera empática y solidaria con el otro.



## ¿Qué pasa cuando aviso de mis síntomas?

Si tuvieses síntomas típicos de Covid - 19, te proporcionaremos la información necesaria. No tengas miedo de notificarlo en el filtro, Servicio Médico o con tu equipo de trabajo.



***Juntos nos cuidamos todos.***



# ¿Cómo lavar correctamente tus manos?

**1.** Moja tus manos y deposita jabón suficiente para cubrir las completamente



**2.** Frota las palmas entre sí



**3.** Frota los dorsos con las palmas



**4.** Frota las palmas con los dedos entrelazados



**5.** Frota el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta



**6.** Cubre tus pulgares con la palma y frota rotando la mano



**7.** Enjuaga y sécate con una toalla desechable



**8.** Usa la toalla para cerrar la llave



# TIPOS DE MASCARILLAS

DISTINGUE CADA UNA Y SU CORRECTO USO.



**Mascarilla sencilla  
Doble capa**

- No brinda protección efectiva contra aerosoles exhalados e inhalados.
- De ser necesario, utiliza 2 de manera simultánea para realizar actividades y en caso de síntomas respiratorios.
- UN SÓLO USO.



**Mascarilla Quirúrgica  
Plizado 3 capas**

- Protege a los demás y evita la diseminación de microorganismos.
- Úsala durante tus actividades cotidianas y en caso de tener síntomas respiratorios.
- No proporciona protección respiratoria.
- UN SÓLO USO 4-6 HRS.



**Mascarilla de Alta  
Eficacia N95 NIOSH**

- Protección respiratoria completa.
- Filtran hasta el 98% de las partículas.
- Protección contra líquidos y aerosoles.
- USO EXCLUSIVO PARA PERSONAL DE SALUD

**¡ÚSALA DE MANERA RESPONSABLE!**



**Se prohíbe el uso de mascarillas con válvula**

# USO CORRECTO DE MASCARILLAS

Es una medida eficaz si se combina con el distanciamiento físico y el lavado frecuente de manos. **Al usarlo sigue las siguientes recomendaciones:**



Lavar las manos correctamente antes de colocarlo.



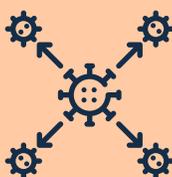
Verificar cuál es el lado correcto (Usa de guía las costuras)



La cinta elástica se coloca por la cabeza u orejas. Úsala cubriendo completamente la nariz y por debajo de la barbilla.



Procura no tocarla mientras la usas.



**¡No compartas tu mascarilla!**



Retira desde la nuca, sin tocar la parte interna y externa de la mascarilla y deséchala.

## IMPORTANTE:



Tira la mascarilla en caso de humedad o después de 4-6 hrs. de uso.



Lávate las manos antes y después de usarla.



Úsala si tienes que salir de casa.

FUENTE: OMS

• <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



# CONVIVENCIA CON PERSONAS ENFERMAS DE COVID-19



*El coronavirus se transmite por contacto directo con pequeñas gotas de secreciones respiratorias y al tocar superficies contaminadas. Para reducir la propagación de la enfermedad puedes seguir estas recomendaciones de higiene*



Aislar a la persona enferma en un cuarto, de ser posible con baño propio.

El paciente deberá usar su propia toalla, platos, tazas, cubiertos, ropa de cama y SIEMPRE cubrebocas.

Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, en especial:

- Después de cualquier tipo de contacto con la persona enferma.
- Antes, durante y después de preparar comida.
- Después de usar el baño.
- Después de estornudar o toser.

Limpiar diariamente con cloro los objetos y superficies que la persona enferma toca con frecuencia.

Cuida que la persona enferma descanse, tome mucho líquido y coma alimentos, si empeora o tiene dificultad para respirar llamar al centro de salud.

**NO RECIBA VISITAS EN CASA**, solamente asigna al cuidador que se acercará al enfermo, en caso necesario.

El cuidador siempre mantendrá 1.5 metros de sana distancia, usará cubrebocas y evitará contacto físico.

Vigilar la salud del resto de los habitantes y detectar síntomas como: fiebre, tos y dificultad para respirar.



# Síntomas de alarma COVID-19

El tiempo de incubación del COVID-19 es de 2 a 14 días.

Los síntomas graves pueden presentarse en cualquier individuo de cualquier edad, sin embargo, personas mayores de 65 años con otras enfermedades presentan mayor riesgo de complicaciones.

## PUEDA SER GRAVE SI PRESENTAS:



**Dificultad para respirar**



**Cansancio o somnolencia**



**Falta de aire**



**Problemas del corazón**

Para mayor información visita:

[https://www.uptodate.com/contents/es-419/coronavirus-disease-2019-covid-19-overview-the-basics?serch=covid%2019&source=topic\\_page](https://www.uptodate.com/contents/es-419/coronavirus-disease-2019-covid-19-overview-the-basics?serch=covid%2019&source=topic_page)

**Noé Santiago Rea**



# ¿Qué hacer si sospechas que tienes COVID-19?

Si tienes...

- Fiebre de +38 grados
- Tos
- Dolor de cabeza
- Escorrimento nasal
- Irritación ocular
- Dolores musculares
- Dificultad para respirar
- Dolor en las articulaciones
- Dolor o ardor de garganta
- Pérdida del sentido del olfato
- Alteraciones del sentido del gusto

Y si además tienes...

Antecedente de haber viajado al extranjero y/o haber tenido contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 en los 14 días previos.

**Sí** ¿Cuentas con estos síntomas? **No**

• Llama al teléfono **800-0044-800** para ser atendido por personal capacitado de la Secretaría de Salud.  
• Una brigada de la Secretaría de Salud te dará información y te indicará qué hacer o a dónde acudir para una toma de muestra o atención médica inmediata.

**Refuerza medidas de prevención como...**

- Lavar tus manos con agua y jabón
- Toser o estornudar en un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo
- Usar gel antibacterial con alcohol al 70%
- Evitar tocarte la boca, nariz y ojos
- Limpiar las superficies con jabón y cloro

Si el resultado de la muestra es...

## POSITIVO

- Continúa en aislamiento domiciliario
- Vigila tu temperatura
- Vigila si tienes dificultad respiratoria
- Se buscará a tus contactos para darle seguimiento epidemiológico
- Si el cuadro es moderado o severo te enviarán una Unidad de Salud para tu atención médica inmediata

## NEGATIVO

- Refuerza las medidas de prevención

Fuente: Dirección General de Epidemiología.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Secretaría de Salud. Cartel medidas de prevención para transporte público. 24 marzo 2020. Disponible en: [www.gob.mx/salud/documentos/otros-entornos](http://www.gob.mx/salud/documentos/otros-entornos)
2. Secretaría de comunicación y transportes. Guía rápida de respuesta a la pandemia COVID-19 en el transporte público. 03 abril 2020. Disponible en: [imt.mx/images/files/GRAL/guia-rapida-transporte-publico.pdf](http://imt.mx/images/files/GRAL/guia-rapida-transporte-publico.pdf)
3. Secretaría de Salud. Lineamiento técnico de uso y manejo de equipo de protección personal ante la pandemia de COVID-19. Versión 12 mayo 2020. Disponible en: [coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamiento\\_uso\\_manejo\\_EPP\\_COVID-19.pdf](http://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Lineamiento_uso_manejo_EPP_COVID-19.pdf)
4. IMSS. Recomendaciones ante posibles casos de (COVID-19) en empresas. 17 marzo 2020.
5. Secretaría de Economía. Lineamientos técnicos de Seguridad Sanitaria en Entorno Laboral. 14 mayo 2020. Disponible en: [www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/552549/Lineamientos\\_de\\_Seguridad\\_Sanitaria\\_Versio\\_n\\_17\\_mayo\\_final.pdf](http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/552549/Lineamientos_de_Seguridad_Sanitaria_Versio_n_17_mayo_final.pdf)
6. Secretaría de Salud, Proceso de prevención de infecciones para las personas con COVID-19 (Enfermedad por SARS-cov-2). Contactos y personal de salud. Disponible en: [coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Proceso\\_De\\_Prevención\\_COVID-19.pdf](http://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Proceso_De_Prevención_COVID-19.pdf)
7. Gobierno de México, Sitio oficial Coronavirus. Disponible en: [https://coronavirus.gob.mx/de\\_México](https://coronavirus.gob.mx/de_México), Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados. Disponible en: [coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento\\_Espacio\\_Cerrado\\_27032020.pdf](http://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27032020.pdf)
8. Access Medicina, boletín COVID-19, definiciones de casos. Disponible en: [accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2910&sectionid=243952866#1172662830](http://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2910&sectionid=243952866#1172662830)
9. Instituto Mexicano del Seguro Social, Sitio oficial COVID-19. Disponible en: [www.imss.gob.mx/covid-19](http://www.imss.gob.mx/covid-19)
10. Instituto Mexicano del Seguro Social, Trámites en línea. Disponible en: [www.imss.gob.mx/covid-19/tramites](http://www.imss.gob.mx/covid-19/tramites)

## CRÉDITOS

### Agradecemos a los médicos pasantes de la Facultad Mexicana de Medicina por crear las infografías contenidas en esta guía.

1. Hiram Alzaga Gutiérrez – Tipos y uso correcto de mascarillas
2. Lilian Almazán Santiago – QRs de fuentes confiables
3. Mariana Arrazola Godoy – medidas para prevenir la propagación del virus
4. Noé Santiago Rea – síntomas de alarma
5. Pablo Garmilla Iñiguez – honestidad de síntomas
6. Sebastián Rivas Toledano – transporte público
7. Vanesa Monroy Lechuga – contacto con persona enferma
8. Verónica Escudero León – síntomas covid
9. Ximena Ramírez Galicia – desinfección de ropa y compras



Benjamín Franklin No. 45  
Col. Condesa, Alc. Cuauhtémoc  
Ciudad de México. CP 06140

800 LA SALLE ( 5272 553 )  
(52) 55 5278 9500

**lasalle.mx**

Integrante de:

