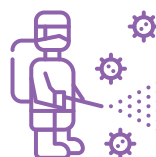


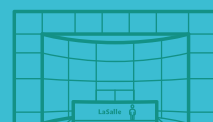
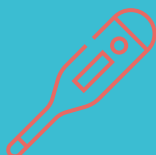
**EN COMUNIDAD
NOS CUIDAMOS**

Protocolo para el uso de talleres y laboratorios

ÁREA DE LA SALUD



LaSalle



Universidad
LaSalle
México

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



índice

<u>Condiciones Generales de Seguridad Sanitaria</u>	3
<u>Medidas de prevención en talleres y laboratorios</u>	7
<u>Anexos</u>	15

- Uso
- Asistencia
- Ingreso

01

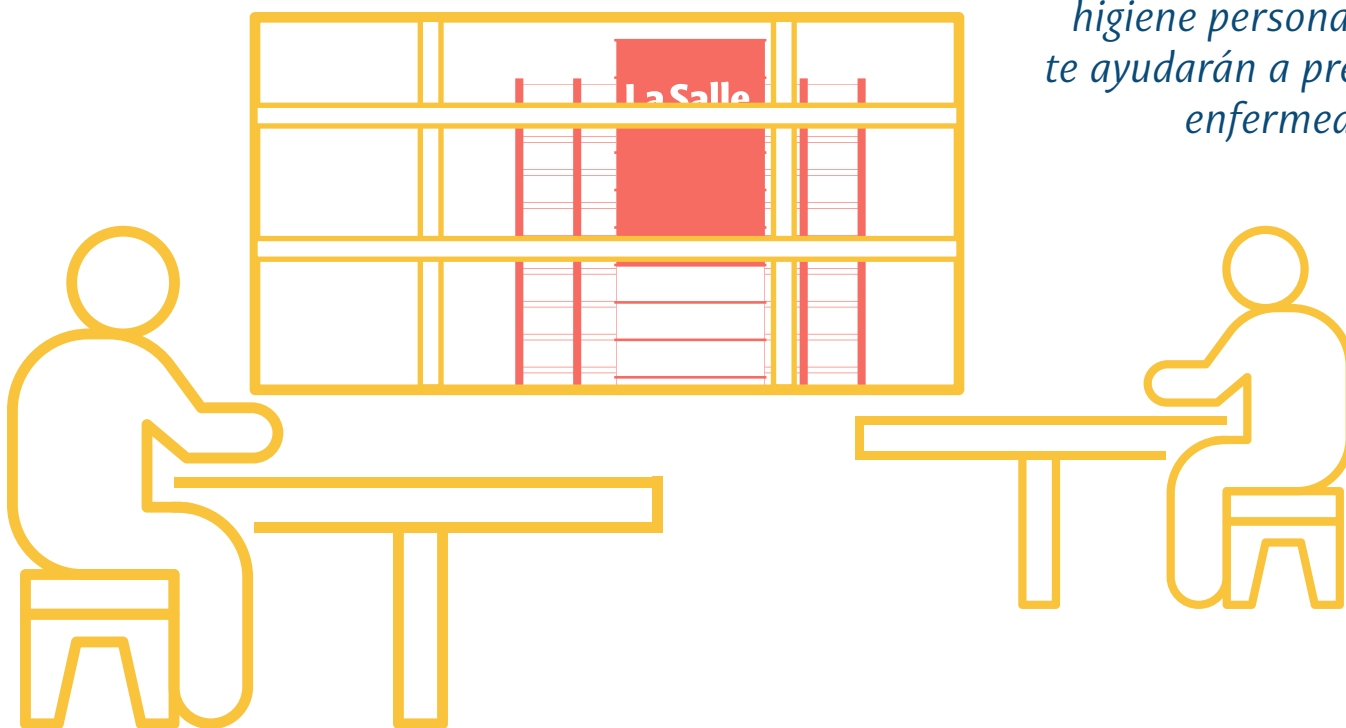
CONDICIONES GENERALES

DE SEGURIDAD SANITARIA

Facultad Mexicana de Medicina,
Facultad de Ciencias Químicas y
Escuela de Altos Estudios en Salud.



Te compartimos las medidas básicas de higiene personal, que te ayudarán a prevenir enfermedades.



Uso de los espacios

1. La ocupación será especificada conforme a la capacidad máxima en cada espacio, cuidando la *sana distancia* (1.5 m).
2. Los espacios que no se puedan ocupar estarán señalados.
3. Se deberá respetar el sentido de la circulación, la ocupación máxima y limitaciones de uso, dadas por la señalética.
4. Todos los laboratorios deben contar siempre con un kit de bioseguridad (*alcohol/solución desinfectante, pañuelos, toallas, etc.*) de manera que, los responsables de los espacios, puedan limpiar antes de cada práctica y realizar procesos permanentes de desinfección durante el desarrollo de sus actividades.
5. Todos los laboratorios dispondrán de una dotación de alcohol con atomizador y toallas de manos o los elementos desinfectantes que consideren.
6. Se coordinarán los horarios de estudiantes, docentes, técnicos y personal administrativo para evitar largas jornadas de asistencia sin actividad en el campus.
7. En caso de que el estudiante tenga varios laboratorios, tratar de que se acomoden a un período del día, de manera que esté el tiempo mínimo necesario en la Universidad.
8. Las sesiones tendrán una duración máxima de 90 minutos con descansos de 20 minutos para limpieza y ventilación del espacio.
9. No se puede hacer uso de aires acondicionados ni recicladores de aire, en la medida de lo posible, se deben mantener puertas y ventanas abiertas.
10. Asistencia máxima por estudiante 3 días a la semana, 4 horas cada día.
11. No se podrá ingresar con acompañantes.



12. Guardar silencio en la medida de lo posible. Al hablar, hacerlo con mascarilla y protección ocular (*lentes de protección o careta*) puestos.
13. Es obligatoria la práctica de la etiqueta respiratoria: cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
14. No se debe escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
15. No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
16. Los estudiantes deberán asistir a los laboratorios con el uniforme establecido por la institución para el desarrollo de las prácticas más el EPP indicado (*lentes de protección o careta y mascarilla*).
17. La asistencia de los estudiantes es voluntaria, previa firma de una carta de conformidad, esta condición es invariable hasta el semáforo epidemiológico en verde.
18. Los estudiantes que no puedan asistir por estar en condiciones de vulnerabilidad, vivir con una persona vulnerable o ser foráneos no tendrán la obligación de asistir.



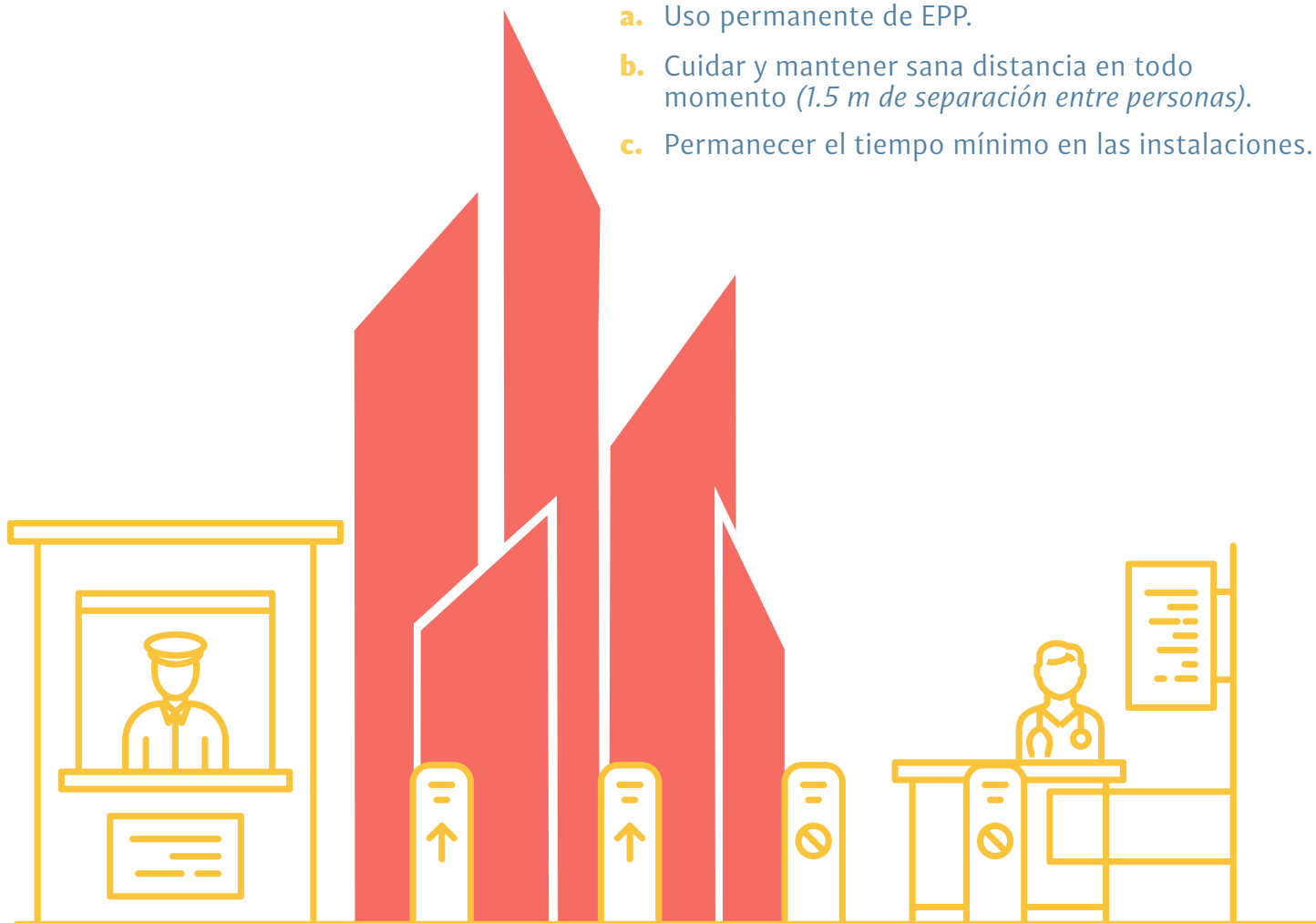
Asistencia

1. Se deberá dividir a los grupos conforme la ocupación máxima, dada por la contingencia, para cada taller o laboratorio.
2. Programar escalonadamente los horarios de ingreso y salida de los grupos.
3. Antes de ingresar al campus, de preferencia desde casa, debe realizarse la Autoevaluación COVID-19 en la App La Salle (*la cual se basa en la autovaloración dada por las autoridades sanitarias*). No se deberá asistir si se presentan síntomas respiratorios, fiebre o cualquier otro síntoma relacionado a COVID-19.
4. Todos los usuarios de talleres o laboratorios (*estudiantes, profesores, encargados*) deberán portar bata (*por encima de su ropa*), mascarilla, careta.
5. El personal académico-administrativo deberá rotar la asistencia y escalonar horarios.
6. Se recomienda el uso de guantes, según sea el riesgo del uso de máquinas, herramientas y materiales a utilizar.
7. Respetar los protocolos de seguridad ya establecidos para cada taller o laboratorio.

Ingreso

El Servicio Médico de la Universidad, atiende, vigila y controla las condiciones de salud de toda persona que ingresa a las instalaciones, su valoración de ingreso es inapeable.

1. Ingresar por el filtro sanitario.
 - a. Área de desinfección
 - i. Desinfección de manos.
 - ii. Desinfección de calzado al ingreso.
2. Revisión médica
 - a. Toma de temperatura al ingreso a instalaciones.
 - i. Valoración médica (*cuestionario/App La Salle*).
 - ii. Revisión de EPP
3. Uso permanente de mascarilla, careta o protección ocular, y demás medios personales protección, en caso contrario no se permitirá el acceso.
4. Supervisión
 - a. Uso permanente de EPP.
 - b. Cuidar y mantener sana distancia en todo momento (*1.5 m de separación entre personas*).
 - c. Permanecer el tiempo mínimo en las instalaciones.



02

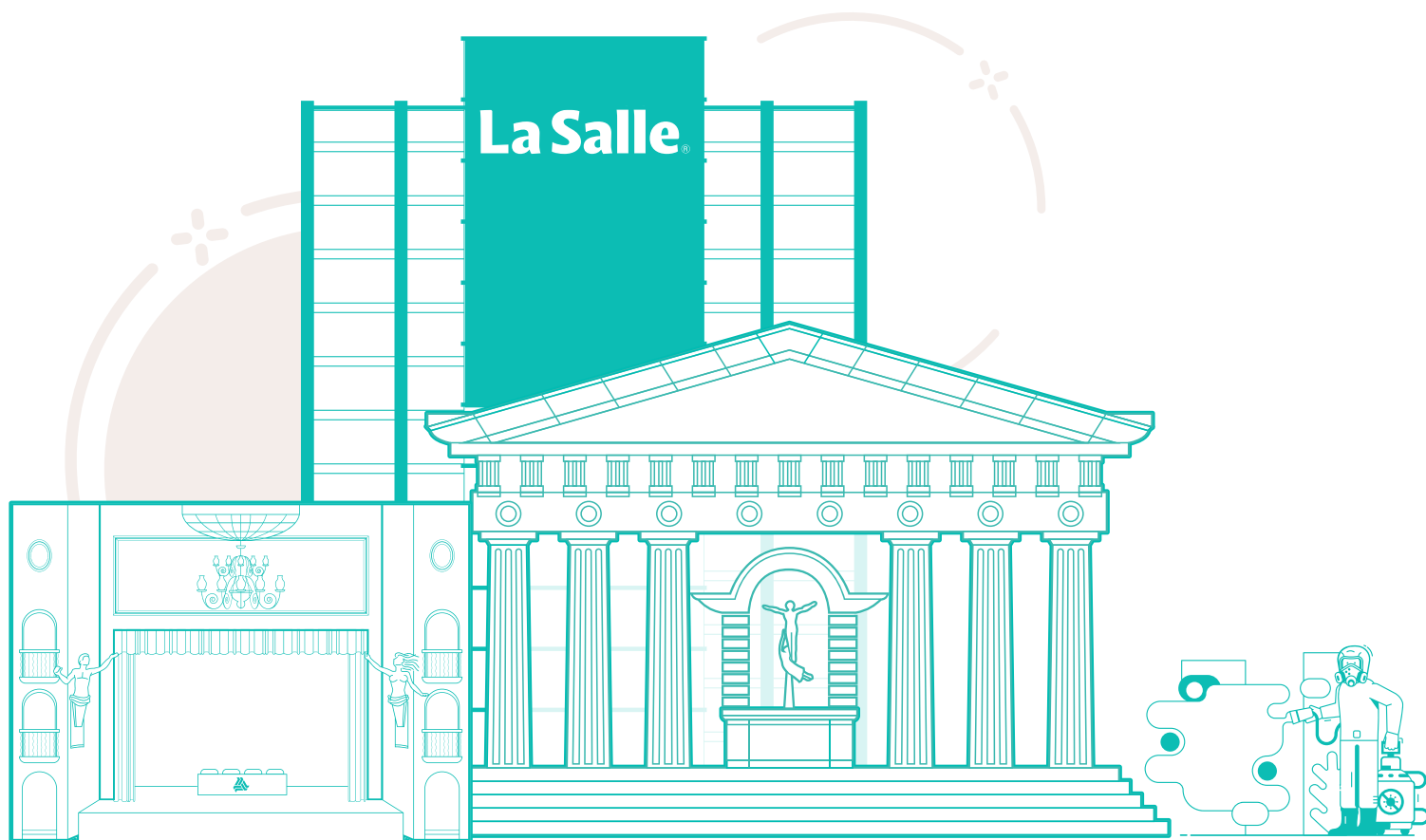
MEDIDAS DE PREVENCIÓN

TALLERES Y LABORATORIOS

CONTENIDO

- Durante la práctica
- Preparación de las instalaciones
- Al concluir la práctica
- Trabajo en el almacén
- Distribución para ocupación de espacios
- Acceso a Unidades





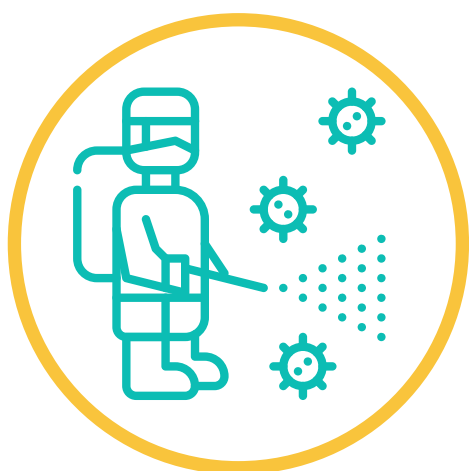
Durante la práctica

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

1. Docentes, técnicos y estudiantes deben portar en todo momento su EPP, de forma obligatoria deberá portar mascarilla y protección ocular.
2. Al inicio de la práctica en el laboratorio, el profesor asignará los primeros minutos de la práctica, para que los usuarios desinfecten superficies y materiales de trabajo, equipos, herramientas, sillas y otros espacios de uso común. Es recomendable hacer uso individual de elementos personales evita el préstamo en la medida de lo posible.
3. En todo momento se debe procurar la sana distancia y es obligatorio mantener la mascarilla y careta durante toda la práctica y permanencia dentro del taller o laboratorio.



4. Se debe aplicar permanentemente el código de etiqueta respiratoria al toser y estornudar tapando boca y nariz con la parte interna del codo.
5. Cada estudiante es responsable de traer los materiales consumibles que requiera la sesión práctica.
6. Cualquier intercambio de material o equipo dentro del escenario práctico se debe realizar bajo el sistema de transferencia sin contacto.
7. No manipular ningún dispositivo que no venga descrito en la guía de práctica de la sesión.
8. Asegurar el término de la sesión práctica para que cualquier material sobrante sea retirado y desechado de manera apropiada.
9. Cada estudiante tendrá consumibles propios o se buscará un representante del grupo que utilice los consumibles para evitar la manipulación de insumos entre muchas personas.
10. Si existieran síntomas respiratorios el usuario debe abstenerse de ingresar al taller o laboratorio y deberá reportar sus síntomas al filtro sanitario.
11. El docente o responsable del taller o laboratorio, será el encargado de hacer cumplir el protocolo de seguridad sanitaria.



Preparación de las instalaciones

La Universidad:

12. Establecerá y preparará las condiciones de seguridad sanitaria necesarias, atendiendo los lineamientos de las autoridades locales y federales.
13. Desinfectará diariamente previa ocupación los talleres y laboratorios utilizados.
14. Instaurará los filtros sanitarios (*filtro médico, zona de desinfección y control de uso de EPP*) cada día que exista ingreso de la comunidad universitaria.
15. Cumplirá las condiciones de seguridad sanitaria que las autoridades establezcan.
16. Previo al ingreso de cada grupo el responsable del taller o laboratorio debe asegurar en la medida de lo posible que, en el área del taller o laboratorio, se encuentren únicamente los elementos para el desarrollo de la práctica.



Al concluir la práctica

17. Estudiantes y docentes deben desinfectar nuevamente los elementos, equipos, herramientas y superficies de trabajo utilizados durante el desarrollo de la práctica.
18. Los usuarios deben retirar la bata/overol y guardar en una bolsa plástica, para su desinfección posterior, debiendo mantener en todo momento la mascarilla y dirigirse a lavar o desinfectar sus manos.
19. Estudiantes y docentes deberán retirarse de las instalaciones al concluir las prácticas



Trabajo en el almacén

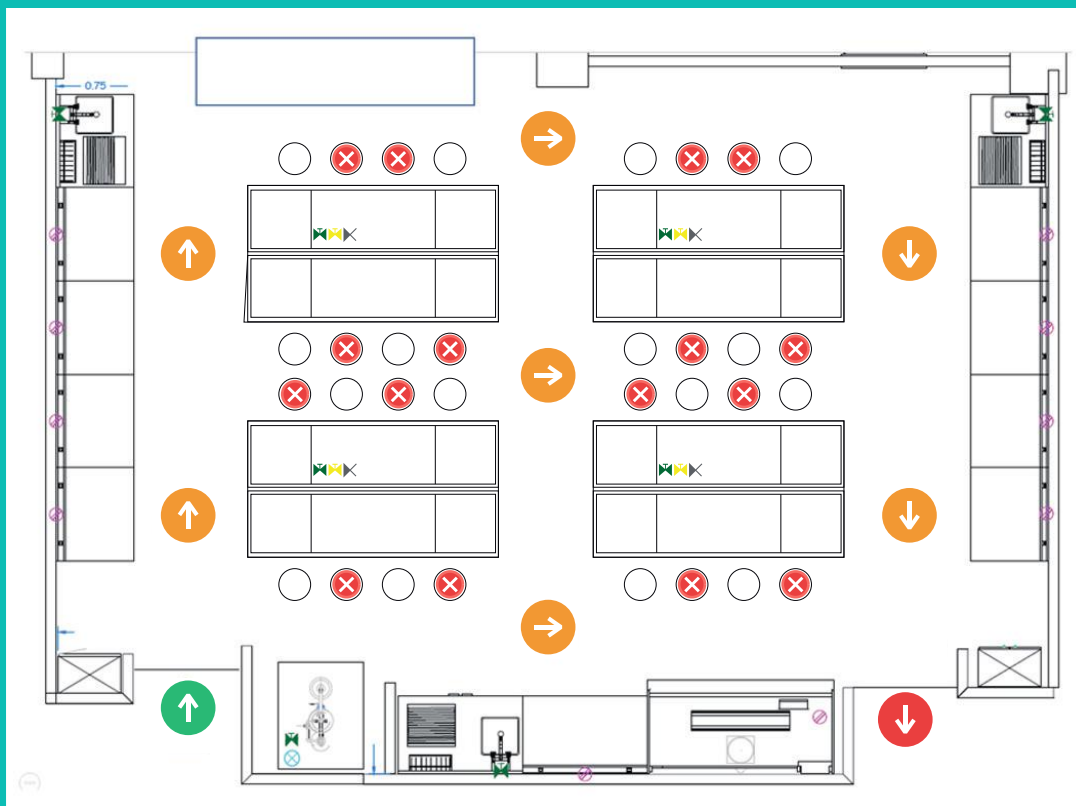
1. Tener ventanilla o zonas diferenciadas para solicitud y entrega de materiales.
2. Las filas deberán respetar la sana distancia.
3. El procedimiento para solicitud o préstamo de material será el siguiente:
 - i. De acuerdo con el reglamento de laboratorios es indispensable que el estudiante que requiera material lo solicite entregando la credencial personal, que deberá ser desinfectada a la entrega.
 - ii. El estudiante llena la papelería para préstamo.
 - iii. El auxiliar busca lo solicitado y lo traslada a la ventanilla para que el estudiante lo revise y se lo lleve.
 - iv. Solo se atenderá una persona a la vez y sin acompañantes.
4. El procedimiento cuando se regrese material al almacén será el siguiente:
 - i. El estudiante se formará en una fila de recepción manteniendo la sana distancia.
 - ii. El auxiliar recibe el material que se prestó y regresa al estudiante su credencial, previa desinfección.
 - iii. El auxiliar coloca el material entregado en las mesas con ruedas del almacén donde trasladará el material.
 - iv. El auxiliar procede a la sanitización usando solución con cloro.
 - v. El auxiliar integra el préstamo al resto del material del almacén.

DISTRIBUCIÓN PARA OCUPACIÓN DE ESPACIOS

(ejemplo)

-  Ingreso
-  Circulación
-  Lugar fuera de servicio
-  Salida

Es obligatorio mantener la distancia mínima de 1.5 m y portar el equipo de protección personal



Unidad Condesa



Acceso controlado



-Control térmico



-Control médico

EPP



-Gel antibacterial



-Mascarilla



Acceso con registro



-Control térmico



-Mascarilla



Acceso o estacionamiento cerrado



Entrada



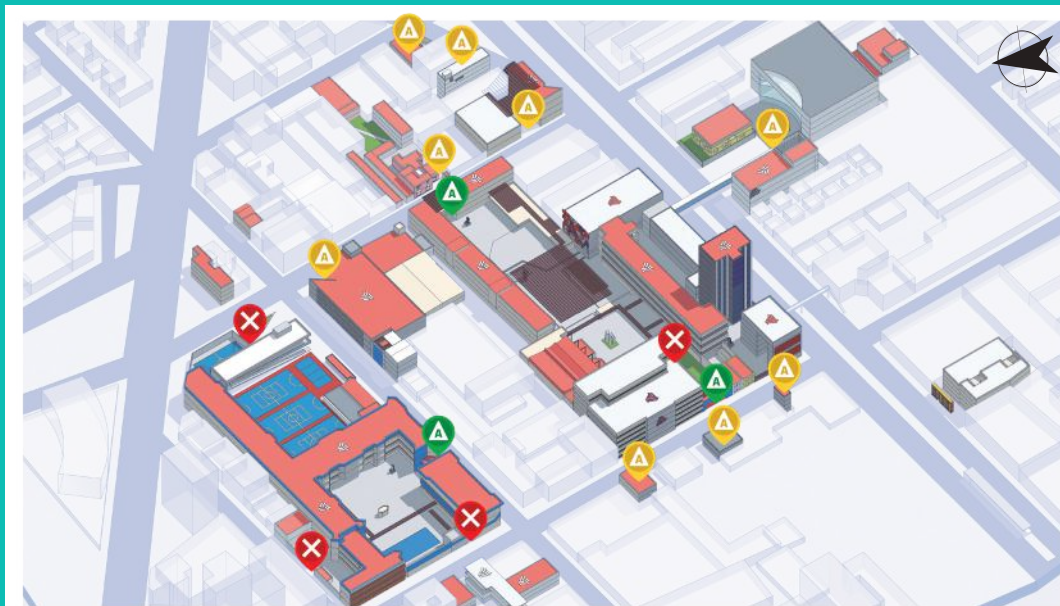
Salida



Control térmico



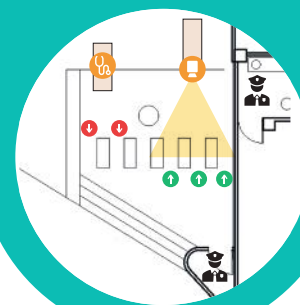
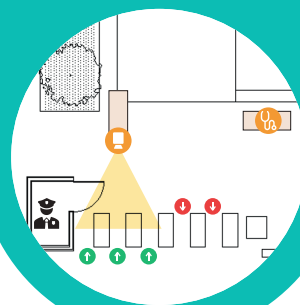
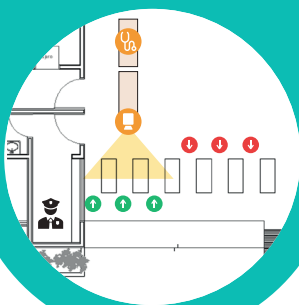
Control médico



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



Control térmico



Unidad Santa Teresa



Acceso controlado



-Control térmico



-Control médico

EPP



-Gel antibacterial



-Mascarilla



Acceso o estacionamiento cerrado



Entrada

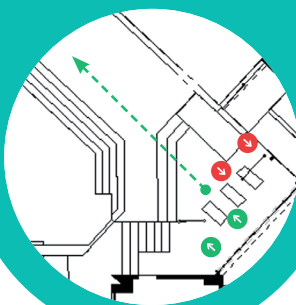


Salida

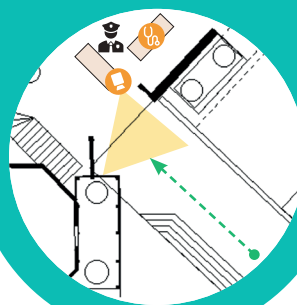


Control térmico

Camino de
Sta. Teresa



Control térmico
y médico



03

Anexos

CONTENIDO

- Recomendaciones generales
- Recomendaciones en casa
- Recomendaciones trayecto casa-campus-casa
- Recomendaciones al regresar a casa
- Autoevaluación en la App
- Detección de riesgos psicosociales por la COVID-19
- Directorio de servicios de orientación y apoyo
- Recomendaciones salud emocional
- Recomendaciones higiene del sueño
- Recomendaciones nutricionales
- Recomendaciones para el bienestar físico
- Tipos de mascarillas



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 mascadas, 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.



Recomendaciones trayecto casa-campus-casa

- Antes de salir de casa, 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.
- Traer tu uniforme, en una bolsa y pónelo al llegar al campus.
- No escupas en la calle.
- Sigue las recomendaciones básicas de higiene: lavado de manos, estornudo de etiqueta, sana distancia.



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 tu uniforme.

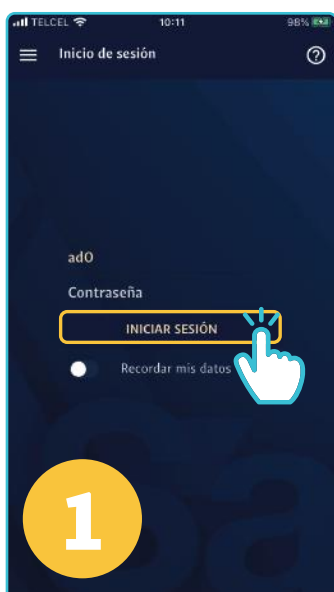


Autoevaluación en la App

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.

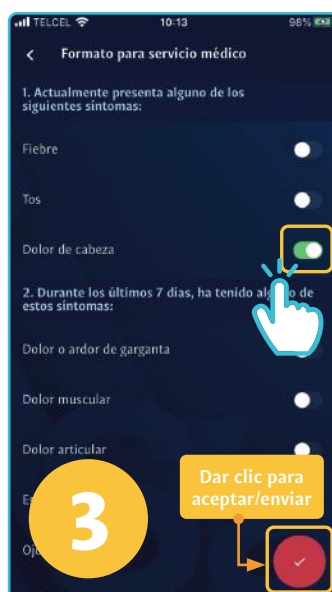
La autoevaluación tiene 4 pasos



Ingresa a la App La Salle

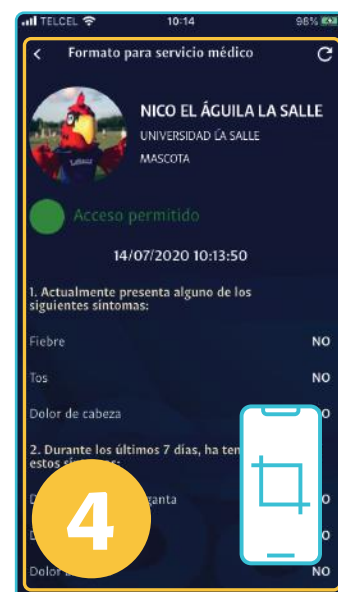


Ubica la opción Autoevaluación COVID-19



Contesta el cuestionario

Recuerda que tu honestidad es indispensable



Guarda el resultado, deberás mostrarlo al ingresar al Campus

El cuestionario se hace todos los días, desde tu casa, antes de acudir al Campus.



Descargar la App La Salle

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



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



Directorio de servicios de orientación y apoyo

Orientación emocional

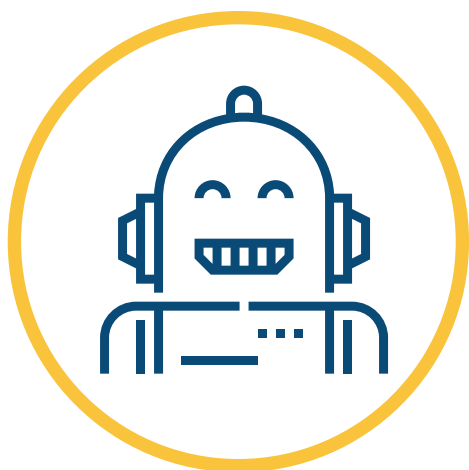
- Orientadores CIVE
www.lasalle.mx/contigo
sofia.garza@lasalle.mx
- Atención psicológica
del Consejo Ciudadano
55 5533 5533
Las 24 horas los 365 días

Orientación nutricional

- Servicio de nutrición CIVE
55 5272 9500 x 4508
www.lasalle.mx/contigo
yaiza.bejos@lasalle.mx

Orientación médica

- Servicio Médico
55 5272 9500 x 4444
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

11. Trata de mantener tu rutina; hora de levantarte y acostarte.
12. Si tienes la costumbre de tomar siestas, no exceder de 30 minutos.
13. Modera el consumo de cafeína previo a la hora de dormir (café, té, chocolate, etc.)
14. Realiza cenas ligeras, evita los alimentos pesados, picantes o azucarados.
15. Evita el uso de pantallas antes de dormir (celular, TV, tableta, etc.)
16. Haz ejercicio regularmente.
17. Genera en tu habitación un ambiente adecuado para el descanso (poca luz, poco ruido y una temperatura agradable).
18. 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.

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



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:

