



Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 25 de enero 2022.

Protocolo para las actividades universitarias del Polo Universitario de Tecnología Avanzada, PUNTA UNAM, en el marco de la pandemia de COVID-19.

Enero 2022.
Lic. Jessica González Guerrero.
jessicagg@unam.mx

Protocolo para las actividades universitarias del Polo Universitario de Tecnología Avanzada, PUNTA UNAM, en el marco del COVID-19.

Con el objetivo de lograr una reincorporación a las actividades laborales, el Polo Universitario de Tecnología Avanzada, propone los siguientes lineamientos de seguridad sanitaria.

La comunidad universitaria en general, así como la de los visitantes (espectadores, proveedores, contratistas, etc.), que accedan a las instalaciones universitarias deberá atender en todo momento las siguientes indicaciones:

Presentación.

En cumplimiento a los Lineamientos Generales para las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de COVID-19, aprobados por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario en sesión ordinaria del 12 de noviembre del 2021 y publicados en la Gaceta UNAM, el Polo Universitario de Tecnología Avanzada implementará las medidas específicas sobre promoción y protección de la salud a su comunidad, mismas que deberán ser implementadas en la actividades presenciales, las cuales se realizarán de forma ordenada, paulatina y progresiva, procurando garantizar la seguridad de forma responsable y confiable para todas y todos.

Los siguientes lineamientos son para **todo el personal administrativo y académico que está asignado a PUNTA UNAM, estudiantes, proveedores, personal que realice estancias, y toda persona que requiera acceso a las instalaciones.**

Es imperativo mencionar que la permanencia del riesgo de infección será permanente hasta en tanto las autoridades competentes informen lo contrario, por lo que en todo momento todas y todos tenemos la obligación de mantener una higiene permanente.

Indicaciones Generales.

- Quedarse en casa si presenta síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con COVID-19.
- Atender y cumplir con todas las medidas de prevención que le sean indicadas.
- Evitar todo contacto físico.
- Mantener una sana distancia (de al menos 1.8 metros) con las demás personas.
- Usar cubrebocas de forma adecuada (sobre nariz y boca) y otras barreras como caretas o pantallas, en caso de así ser requerido. Las caretas no sustituyen el cubrebocas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarse las manos con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%).
- No tocarse la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Evitar tocar, en la medida de lo posible, cualquier tipo de superficie, barandales, puertas, muros, botones, etc.
- Practicar etiqueta respiratoria al toser y estornudar: cubrirse nariz y boca al toser con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable. Este último deberá tirarlo en los contenedores asignados para tales residuos, después lavarse las manos.
- Evitar la presencia de acompañantes, en especial de menores de edad y personas con alto riesgo frente al COVID-19.
- Promover una adecuada ventilación y una efectiva distribución del aire interior en espacios cerrados.
- Evitar, en la medida de lo posible, el uso de joyería y corbatas.
- No compartir materiales, instrumentos y cualquier objeto de uso individual.
- Evitar, siempre que sea posible, el uso de elevadores. El uso de estos estará reservado preferentemente para la utilización de personas con discapacidad o de edad mayor.

Cabe mencionar que la experiencia acumulada hace innecesarias las siguientes recomendaciones:

- Filtros de ingreso.
- Registros de temperaturas.
- Tapetes sanitarios.
- Sistemas de sanitización ambiental.
- Direcciones de circulación.

Determinación de aforo y condiciones para espacios de estudio o de uso colectivo.

Determinación del aforo y condiciones de los espacios cerrados.

El aforo actual del Polo Universitario de Tecnología Avanzada permite que el personal que está asignado al centro pueda acudir sin problema ya que no representa ni el 50% de la capacidad del centro.

- Aunque la capacidad del centro permita el acceso al personal y se cumpla la sana distancia, el aforo general debe ser controlado, por lo que se solicita previa notificación **de toda visita** a las instalaciones. En todas las áreas se determinarán espacios para uso y se señalarán aquellos que estarán clausurados con el objetivo de mantener la sana distancia.
- Para trámites presenciales se limitará a 5 (cinco) el número de personas que puedan estar en sala de espera, 8 (ocho) en sala de juntas, y solo podrán estar (3) tres personas por cubículo.
- En cada piso habrá estaciones de gel antibacterial.
- Cada colaborador, cuenta con rociadores con germicida y toallas para limpiar sus cubículos.
- Las escaleras, elevador, salas de juntas, salón polivalente, comedor y laboratorios, contarán con señalización de uso y aforo máximo.

Recomendaciones de seguridad e higiene para espacios compartidos en punta

Entiéndase como espacios compartidos dentro del edificio de PUNTA los siguientes:

- Sala de espera.
- Comedor.
- Área de estudiantes.
- Elevador.
- Sanitarios.
- Salas de videoconferencia.

La situación actual del PUNTA, permiten que el personal pueda asistir y trabajar en sus cubículos que cumplen la sana distancia requerida de 3m² por persona, en los espacios de uso colectivo, se ha delimitado la zona y se clausuraron las sillas, a fin de respetar el aforo máximo implementado del 50 % de la capacidad del espacio a utilizar, considerando 3m² por persona.

- Toda persona que ingrese al Polo deberá respetar la señalética que se encontrará en las entradas a cada área (baños, comedor, salas, laboratorios, etc.)
- Se programarán todas las actividades docentes y se establecerán roles para la asistencia de los estudiantes a efecto de que tengan tanto tiempo presencial como tiempo virtual.

En los espacios comunes o de mayor concentración, se buscará favorecer la ventilación natural, tomando en consideración la **Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19**.

Medidas de prevención de seguridad e higiene generales para cada uno de los espacios las siguientes recomendaciones:

- Portar cubrebocas en todo momento
- Respetar la sana distancia de al menos 1.8 mts. entre compañeros
- Evitar los saludos de mano y/o abrazos
- Evitar el prestamos de artículos personales como celulares, memorias USB, llaves, dinero, etc. o cualquier objeto que pueda representar un medio de contagio.
- Evitar aglomeración de personal y respetar el número de personas por estancia de acuerdo con el presente lineamiento.

Medidas de prevención de seguridad e higiene particulares de los siguientes espacios compartidos de trabajo:

Sala de Espera

- Evitar la estancia de más de 2 personas respetando el espacio recomendado de sana distancia entre las personas (1.8 mts. Mínimo)
- En caso de proveedores, si hay más de dos personas de la empresa o prestadora de servicios, solo se permitirá el acceso a 2 personas a la sala de espera, el resto quedará en espera afuera del edificio.

Comedor

- Lavarse las manos antes y después de entrar al área de comedor.
- Evitar la estancia de más de 4 personas respetando el espacio recomendado de sana distancia entre las personas (1.8 mts. Mínimo). Recomendable usar una mesa por persona.
- Limpiar el lugar de comida antes y después de su uso.
- Asegurar la limpieza de platos y/o refractarios antes de meterlos al horno de microondas.
- Asegurar la limpieza de refractarios antes de meterlos al refrigerador.
- Evitar meter al refrigerador loncheras, termos, contenedores de tela, fibras, etc. que puedan ser un foco de infección. Meter exclusivamente recipientes de plástico tipo tupper y/o vidrio que puedan ser lavables antes de su ingreso.
- Evitar meter al refrigerador alimentos y/o bebidas abiertos o que no estén debidamente tapados y lavados antes de su ingreso.
- Lavar platos y cubiertos antes y después de su uso. Estos artículos serán de uso personal y será responsabilidad del propietario su uso, limpieza y guardado.

Área de estudiantes

- Evitar la estancia de más de 2 personas por cubículo, el área asignada al estudiante será espacio exclusivo para su estancia y sus artículos personales y de trabajo.
- Limpiar el área de trabajo al inicio y al finalizar su jornada de estudio.
- Evitar prestar y solicitar artículos de oficina, personales y/o dispositivos electrónicos.
- Evitar la estancia de más de 2 personas en el área de sillones respetando el espacio recomendado de sana distancia entre las personas (1.8 mts. Mínimo)
- Al personal académico y administrativo, evitar el uso de cubículos y sala de sillones de los estudiantes (a excepción del investigador asignado a su supervisión).

Elevador

- Recomendar el uso cotidiano de las escaleras y emplear el uso del elevador en caso de emergencias.
- Destinar el elevador a personas con discapacidad, adultos mayores o personas con dificultad para trasladarse por escaleras.
- Se recomienda el uso del elevador de manera individual, evitando tocar los botones directamente con las manos. Dar aviso de su uso al personal de limpieza para su limpieza y sanitización.

Sanitarios

- Lavarse las manos antes y después de hacer uso de las instalaciones sanitarias.

- Usar los cestos indicados para los desechos.

Salones de video conferencia

- Podrán estar hasta 5 personas en cada salón de videoconferencia.
- Al iniciar y terminar clase, el profesor debe rociar germicida en el salón.
- Antes de ingresar, todos los alumnos deben usar gel antibacterial.
- Se retirarán los asientos que no puedan usarse.
- Se marcará la zona en que debe estar cada silla.

Insumos

- ✓ Jabón
- ✓ Gel antibacterial (base alcohol de al menos 60%)
- ✓ Pañuelos desechables.
- ✓ Bote con tapa.
- ✓ Bolsas para desechos.
- ✓ Cubrebocas.
- ✓ Caretas.

Limpieza y desinfección de espacios

- El personal de limpieza y vigilancia deberán usar ropa de protección (bata no estéril, careta, cubrebocas y guantes.)
- Será prioridad limpiar las superficies que se tocan con más frecuencia (barandal de escalera, baños, manijas).
- Se desinfectarán los espacios con germicida o solución de cloro.
- Se evitará mezclar productos químicos.
- En horarios adecuados, se abrirán las puertas de emergencia, de entrada y salida para que se ventile el edificio.
- Las personas de limpieza, deberán lavar sus manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

Sospecha o confirmación de COVID.

- Se adjunta en anexo la guía de que hacer en caso de sospecha o confirmación de COVID 19 .

Protocolos de acción.

Programa de capacitación.

- Al regreso a actividades se harán grupos online para capacitar al personal y darle las indicaciones de protocolo, los directivos del centro encabezarán dicho programa. Temas:
 - Medidas de protección a la salud.
 - Protocolo de seguridad sanitaria.
 - Medidas implementadas en PUNTA.
 - Uso de equipo de protección personal.

Medidas complementarias.

- Se tendrá un directorio indicando el servicio médico más cercano para casos de emergencia sanitaria.
- Se promoverá el uso de herramientas como WhatsApp, Facebook y correo electrónico para emitir mensajes de forma rápida y eficiente con el personal del centro.
- El centro no cuenta con paraderos de transporte universitario, por lo que no aplica la señalización.

Limpieza frecuente y apropiada de los espacios.

- Se elaborará un programa de limpieza y mantenimiento en el que cada persona será responsable de mantener su espacio de trabajo limpio y el personal de limpieza se encargará de las áreas comunes. Deberán colocar la basura en la puerta de sus cubículos en bolsa cerrada.
- El personal de limpieza recibirá capacitación y equipo, para limpiar y desinfectar antes, durante y al final de la jornada de trabajo, las áreas comunes, las superficies, elevador, escaleras, etc. Sin embargo, todos somos responsables de mantener limpios los espacios de trabajo que utilizamos.
- Se hará especial cuidado en los sanitarios para que cuenten con jabón, sanitas, gel antibacterial y se revisarán periódicamente los sistemas hidroneumáticos, para garantizar el abasto de agua potable.
- Estarán visiblemente señalados los depósitos para colocar en bolsa cerrada los cubrebocas, guantes y deshechos de papel utilizado en estornudos.
- Se realizará el cambio de filtros al sistema de aire acondicionado y se realizará una revisión de manera periódica.

Verificación de aforo y ventilación de espacios.

En el caso de las aulas o espacios donde se realicen actividades docentes o se espere el arribo de cantidades significativas de personas, se deben evitar aglomeraciones y, además:

- Requerir el uso de **cubrebocas** todo el tiempo, colocado de manera adecuada (sobre nariz y boca). No podrán tener acceso al espacio quienes no lo porten.
- Respetar los aforos calculados.
- Seguir las pautas de ventilación de la **Guía para determinar la ventilación en espacios cerrados durante la pandemia por COVID-19** .
- Procurar pausas durante el uso de los espacios para no propiciar la concentración de aerosoles.
- Se contará con purificadores de aire portátiles para colocarlos en las áreas que se requieran.

Monitoreo, control y responsabilidades

Responsabilidades del Jefe de Unidad y el Coordinador Académico:

- Activar conforme al semáforo de riesgo epidemiológico y a la opinión del Comité de Expertos, las acciones específicas en las entidades y dependencias.
- Mantener informada a la comunidad universitaria sobre la evolución de la pandemia, utilizando todos los medios a su disposición.
- Promover la realización de estudios de diagnóstico de infección en casos sospechosos (PCR, anticuerpos y determinación rápida de antígeno), y establecer un programa de seguimiento de contactos para limitar la aparición de brotes.
- Mantener los programas de atención Médica y Psicológica para la comunidad universitaria, reactivar los comités contra la violencia de género y articular la relación de estos con la Defensoría de los Derechos Universitarios, Igualdad y Atención de la Violencia de Género.
- Procurar el abasto de los insumos necesarios para que la comunidad universitaria cuente con las condiciones de trabajo adecuadas.
- Garantizar el suministro de agua potable, electricidad, servicios de cómputo y telecomunicaciones.
- Analizar y realizar ajustes en su caso de los calendarios de trámites académicos y administrativos.
- Hacer gestiones ante organismos extrauniversitarios para que se considere los plazos en la realización de trámites.
- Mantener informada a su comunidad sobre la evolución de la pandemia a través de mensajes adecuados, utilizando todos los medios a su disposición y con mensajes específicos para sus distintas comunidades.

- Supervisar que en sus instalaciones se cumplan las condiciones y procedimientos señalados en estos lineamientos.
- Proporcionar indicaciones al personal académico y estudiantes para organizar la asistencia alternada a los espacios docentes.
- Informar al Comité de Seguimiento de cualquier incidencia en su entidad o dependencia relacionada con el funcionamiento de estos lineamientos o la emergencia sanitaria.
- Promover los principios rectores de estos lineamientos, con especial énfasis en la “No Discriminación” para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.
- Determinar los aforos y las condiciones de ventilación de los espacios a su cargo.
- Establecer el programa de limpieza y mantenimiento de sus entidades o dependencias, que propicie la limpieza continua y permanente en los lugares de trabajo, espacios de estudio y áreas comunes.
- Contar con insumos suficientes y adecuados, para garantizar la limpieza y mantenimiento permanente de las áreas de trabajo, tales como hipoclorito de sodio, jabón, toallas de papel desechable, papel higiénico, depósitos suficientes de productos desechables, solución gel a base de alcohol mínimo al 60%, etc., así como la disponibilidad permanente de agua potable.
- Proveer productos sanitarios y de equipo de protección personal a las personas trabajadoras, conforme a lo establecido por el dictamen de las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Responsabilidades del Responsable Sanitario:

- Constatar la correcta implementación de todas las medidas señaladas en estos lineamientos.
- Verificar el correcto funcionamiento de los programas de limpieza.
- Mantenerse informado de las indicaciones de las autoridades locales y federales y de las comunicaciones del Comité de Seguimiento.
- Mantener actualizada la Bitácora del responsable sanitario respecto de su entidad o dependencia que incluye:
 - Las personas de la entidad o dependencia que pertenezcan a la población en probable situación de vulnerabilidad, de acuerdo con los criterios de vulnerabilidad que emita el Comité de Expertos.
 - El seguimiento cronológico del estado de aquellas personas de su comunidad sospechosas o confirmadas por COVID-19, atendiendo la normatividad en el uso de datos personales.
 - Las personas de la entidad o dependencia que no hayan sido vacunadas contra COVID-19 y las razones médicas para ello.

- Conocer la **Guía para personas con sospecha de infección COVID-19** para los casos en que una persona de su comunidad manifieste síntomas de esta enfermedad.
- El responsable sanitario verificará que el edificio cuente con las condiciones y que se ejecuten los procedimientos señalados en este protocolo.
- Promoverá la No discriminación a toda persona que haya tenido o convivido con algún familiar que tenga o haya tenido COVID.

Responsabilidades Comisión local de seguridad.

- Participar en la aplicación de estos lineamientos a las particularidades de su entidad y dependencia, procurando para ello la participación de personal con conocimientos de salud y sanidad.

Responsabilidades de trabajadores universitarios (administradores y académicos).

- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal de acuerdo con la ubicación de la entidad o dependencia para la que presta sus servicios.
- No acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19, para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.
- Reportar a su entidad o dependencia:
 - Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo los criterios de vulnerabilidad emitidos por el Comité de Expertos.
 - Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19, para lo cual, no tendrá que acudir a la entidad o dependencia, solo será necesario que su familiar realice el reporte al área de personal y al responsable sanitario de su entidad o dependencia a través de medios electrónicos.
- Indicar al responsable sanitario de su entidad o dependencia, si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- Atender las indicaciones específicas para su área de trabajo, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas y al espaciamiento seguro.
- Usar adecuadamente el Equipo de Protección Personal, atendiendo su categoría y a lo establecido en por las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Utilizar la ropa de trabajo de acuerdo con la categoría y funciones y de conformidad a lo previamente aprobado por las Comisiones Centrales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como trabajador.

- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina y equipo de protección personal.

Responsabilidades de estudiantes:

- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal y de las comunicaciones de la UNAM y su entidad académica de acuerdo con la ubicación de la entidad o dependencia para la que realiza sus estudios o actividades relacionadas con los mismos.
- Asistir a las instalaciones de su entidad de acuerdo con las indicaciones de las autoridades de la misma respecto a la forma y dinámicas que permitan respetar el aforo seguro.
- No acudir a actividades académicas o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19, para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.
- Reportar a escuela, facultad o entidad de adscripción:
 - Si considera que su enfermedad preexistente lo hace una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo los criterios de vulnerabilidad emitidos por el Comité de Expertos.
 - Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19. En estos casos, el estudiante no deberá acudir a la entidad, solo será necesario que de forma remota o por medio de un allegado realice el reporte al jefe de carrera y al responsable sanitario de su entidad a través de medios electrónicos.
- Indicar al responsable sanitario de la entidad de su adscripción, si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- Atender las indicaciones específicas para el espacio universitario en que desarrolle actividades, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas y al espaciamiento seguro.
- Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como estudiante.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina y equipo de protección personal.

Responsabilidades de los visitantes

Atender las indicaciones específicas, en especial las relativas a mantener una **sana distancia** (de al menos 1.8 metros), con las demás personas, uso de **cubre bocas** de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), y lavado de manos frecuente con agua y jabón, o bien su limpieza con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%).

Responsabilidades de **todos** los asistentes a PUNTA (académicos, administrativos, estudiantes, personal de limpieza y vigilancia)

- Participar en los programas de capacitación e información.
- Participar en la aplicación de TODOS los lineamientos.
- Usar cubrebocas de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), mantener una **sana distancia** (de al menos 1.8 metros) con las demás personas y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarlas con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 60%).
- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico.
- No acudir al trabajo o a eventos sociales si tiene síntomas de COVID.
- Atender a las indicaciones.
- Ingresar y salir de manera ordenada por los filtros de seguridad sanitaria.
- Portar la credencial de la UNAM.
- Usar adecuadamente el equipo de protección personal.
- Evitar compartir dispositivos o utensilios.

- Reportar a la Dependencia si forma parte de un grupo de población en situación de vulnerabilidad, así como por sí o un familiar, si sospecha o tiene confirmación de COVID-19.

Estos lineamientos son propuestos por el comité de Seguridad de la UNAM, de ser necesario, se irán agregando los que sean necesarios.

Se reitera que se requiere la participación de tod@s, para poder tener un regreso sano y precavido.



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACION DE ENFERMEDAD COVID-19?

1. En las condiciones actuales, es muy probable que tengas la enfermedad COVID-19 si presentas tres o más los siguientes signos o síntomas: fiebre, tos, debilidad general/fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, congestión nasal, falta de aire o dificultad para respirar, voz ronca, falta de apetito/náuseas/vómitos, diarrea o estado mental alterado, debes suponer que has contraído la enfermedad y por tanto deberás aislarte en un cuarto separado de los demás* y vigilar tu evolución clínica. Pasados 5 días de la aparición de los síntomas, puedes realizarte una prueba rápida de antígenos: si es negativa, podrás reincorporarte a tus actividades, siempre y cuando tu condición física sea favorable; si la prueba es positiva, deberás esperar otros 5 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el quinto día de aislamiento y, si tu estado de salud es favorable, podrás reincorporarte a tus actividades con estricto cumplimiento de las precauciones generales (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar espacios ventilados).
2. Si te confirmaron el diagnóstico de infección COVID-19 con alguna prueba positiva realizada en casa o en laboratorio, no debes presentarte a clases o laborar para evitar la transmisión de la enfermedad a otras personas. Deberás permanecer aislado durante 5 días contados a partir del primer día de síntomas o de la fecha de la prueba positiva, en un cuarto separado de los demás*. Si no presentaras síntomas después de este periodo de 5 días, podrás reincorporarte a tus actividades. En estos casos no es necesario hacer pruebas adicionales para reincorporarse a las actividades.
3. Desde el primer día de aparición de síntomas, le debes comunicar a las personas con las que estuviste en contacto los últimos 3 días que es probable que estés cursando COVID-19. Ellas deben vigilar la posible aparición de síntomas y avisar a sus contactos cercanos. Las personas asintomáticas no deben hacerse pruebas de ningún tipo antes del tercer día posterior al contacto con alguien positivo a COVID.
4. Dentro de tu casa debes mantener la sana distancia con las personas con las que cohabitas (mínimo 2 brazos extendidos) y mantener una adecuada ventilación con puertas y ventanas abiertas durante el día (de ser posible, colocar un ventilador apuntando hacia alguna de las ventanas). Es recomendable que solo una persona se encargue de tu cuidado, la cual debe estar sana, idealmente vacunada, y mantener poco contacto con los demás habitantes de tu hogar o del exterior.

* Si esto no es posible, entonces coloca un separador físico (ejemplo: cortina de baño, separador de habitación, cartón de gran tamaño, edredón o colcha grande) para aislar tu cama



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

5. Si estás enfermo, tú y la persona cuidadora deben usar cubrebocas, mantener la etiqueta respiratoria, lavarse las manos con frecuencia, limpiar las superficies y objetos de uso frecuente (apagadores, jaladeras de cajones, bordes de sillas y mesas, manijas, controles remotos y aparatos), con los limpiadores convencionales que utilicen en casa, no compartir platos, vasos ni objetos de aseo personal. Los trastes de la comida y la ropa deben lavarse de forma habitual.
6. Para fines de vigilancia epidemiológica, es necesario que reportes tu caso mediante un mensaje de texto vía celular al 51515, donde te darán recomendaciones dependiendo de la situación. También puedes acudir a la unidad médica que te corresponde, para recibir atención.
7. Si padeces alguna otra enfermedad, no debes suspender tus medicamentos habituales. Con la enfermedad COVID-19 no es conveniente automedicarse. No se deben usar medicamentos que no tienen utilidad contra la enfermedad leve (antigripales, azitromicina, ivermectina, antibióticos, dexametasona, anticoagulantes). Cualquier otro medicamento debe utilizarse bajo supervisión médica.
8. Para protección de la Comunidad Universitaria, deberás informar tu estado de salud al Responsable Sanitario de tu entidad o dependencia vía electrónica o telefónica, para que, de manera confidencial registre la información y dé seguimiento.
9. El Responsable Sanitario te enviará las recomendaciones para los cuidados en casa (material proporcionado por el PUIS, UNAM**).

DATOS DE ALARMA PARA ACUDIR A SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA

En caso de presentar fatiga, falta de aire y/o dificultad para respirar, dolor torácico o presión en el pecho, confusión, incapacidad para hablar o moverte, coloración azulada en los labios o los dedos de pies o manos, deberán llamar al 911 o llevarte inmediatamente a recibir atención médica:

- **Alumnas y alumnos: Unidades médicas IMSS**
- **Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE**

En caso de dudas llamar a:

- **LOCATEL 55 5658-1111**
- **Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria 800 0044 800**

** Información del PUIS en:
"10 pasos para el cuidado de personas enfermas en el hogar",
<https://drive.google.com/file/d/12d6DatW70jzF8B3NpFKM0di5vsV01N9Q/view>

"Recomendaciones para el hogar con familiares enfermos".
<https://drive.google.com/file/d/132tt72yAVJNeeqgmocYPJNRv4pHTzGVQ/view>