

PLAN DE ATENCIÓN A EMERGENCIAS Y CONTINGENCIAS SANITARIAS COVID-19.



Introducción

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha extendido desde China a muchos otros países del mundo, incluido Estados Unidos y México.

Para reducir el impacto de las condiciones del brote de COVID-19 en empresas, trabajadores, y clientes es importante que todos los empleadores planifiquen el actuar ante el COVID-19, y es importante recordar que la cooperación es esencial para vernos mínimamente afectados por esta enfermedad.

El propósito del siguiente plan es la adopción de medidas educativas y prácticas que permitan prevenir la llegada y propagación de infecciones virales respiratorias incluyendo la causada por COVID-19 en el personal administrativo, docentes, estudiantes y público en general, que acudan a la institución.

El Centro de Enseñanza Técnica y Superior (CETYS Universidad) es una institución particular de excelencia educativa del estado de Baja California, la cual ha desarrollado su Plan de Atención a la Emergencia y Contingencia Sanitaria COVID-19, siguiendo los lineamientos y directrices establecidos por las autoridades federales y estatales.

Este plan es un instrumento de carácter dinámico y podrá ser modificado, conforme la evolución de la situación actual de la pandemia, así como cambios que surjan por parte de la Secretaría de Salud (SSA) federal y estatal, Secretaría de Trabajo y Previsión Social (STPS), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que permitan garantizar la salud del personal administrativo, docentes, estudiantes y público en general.

Objetivo

El principal objetivo de este plan es, cuidar y mantener la salud de toda la comunidad y visitantes de CETYS Universidad así como, crear una cultura de prevención que facilite la identificación e instrumentación de medidas de control dentro del campus.

Listado de teléfonos de emergencia

y fuentes de información oficial

A continuación, se enlistan los números de emergencia a los que podrá llamar el personal para resolver dudas, solicitar atención médica, o psicológica ante el COVID-19:

INSTITUCIÓN	TELÉFONO	OBSERVACIONES
Gobierno del Estado	686 304 8048	Asesoría para casos de covid-19.
Instituto Nacional de Psiquiatría	01 800 953 1704	Atención a crisis emocionales.
Gobierno de México	01 800 00 44 800	Reportar síntomas o solicitar información.

Sitios de información oficial

Para garantizar que no se presente desinformación entre los empleados del campus, se promoverá y se informará de las fuentes oficiales para el conocimiento de la información respecto al COVID-19, los sitios oficiales son:

PÁGINA	INFORMACIÓN
coronavirus.gob.mx	Información e infografías referente al COVID-19.
coronavirus.gob.mx/salud-mental	Apoyo para preservar la salud mental.
www.bajacalifornia.gob.mx/coronavirus	Información oficial sobre el COVID-19, del estado de Baja California.

Caracterización de CETYS Universidad

El Centro de Enseñanza Técnica y Superior (CETYS Universidad), es una institución particular de excelencia educativa, nacida en el año 1961 en el estado de Baja California, bajo el auspicio de un grupo de empresarios visionarios comprometidos con la educación.

Misión

Es propósito de CETYS Universidad, contribuir a la formación de personas con capacidad moral e intelectual necesarias para participar en forma importante en el mejoramiento económico, social y cultural del país.

Promovemos sistemáticamente:

- La formación científica
- La formación del carácter
- La formación cultural general

Visión 2020

Ser la mejor institución en Latinoamérica en MBA con enfoque a Emprendimiento y en Ingeniería con enfoque a Innovación y Diseño.

| 5

Tipo de Actividad

Empresa No esencial, particular de Educación Media y Superior.

Tamaño del Centro de Trabajo

La institución está constituida por tres campus, ubicados en Mexicali, Tijuana y Ensenada.

Niveles de riesgo epidemiológico

El gobierno federal ha publicado los niveles de riesgo epidemiológico, así como las medidas que se deben implementar, las cuales se presentan a continuación en la tabla 1:

NIVEL DE RIESGO EPIDEMIOLOGICO	DESCRIPCION	EJEMPLOS DE MEDIDAS
MÁXIMO	Sólo se encuentran en operación las actividades esenciales.	<ul style="list-style-type: none"> • Se activan los protocolos para favorecer el trabajo en casa. • Asegurarse de que existe distancia de 1.5 metros entre personas; cuando esto no se pueda cumplir, se dotará de Equipo de Protección Personal (EPP) a las personas trabajadoras. • Colocar barreras físicas en las estaciones de trabajo, comedores, etc. • Incrementar la frecuencia en el transporte y alternar asientos. • El personal vulnerable debe trabajar desde casa. • Establecer escalonamientos y flexibilización de horarios y turnos. • Filtro de ingreso y egreso de trabajadores.
ALTO	Operación plena de actividades esenciales y operación reducida en actividades no esenciales.	<ul style="list-style-type: none"> • Se activan los protocolos para favorecer el trabajo en casa. • Presencia de personal al 30% de las actividades no esenciales. • Asegurarse de que existe distancia de 1.5 metros entre personas; cuando esto no se pueda cumplir, se dotará de EPP a las personas trabajadoras. • Colocar barreras físicas en las estaciones de trabajo, comedores, etc. • Incrementar la frecuencia en el transporte y alternar asientos. • Establecer escalonamientos y flexibilización de horarios y turnos. • Prestar atención permanente en la población vulnerable • Reforzar de ingreso y egreso de trabajadores.
INTERMEDIO	Actividades acotadas en el espacio público y actividad económica plena.	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el trabajo desde casa. • Asegurarse de que existe distancia de 1.5 metros entre personas. • Colocar barreras físicas en las estaciones de trabajo, comedores, etc. • Incrementar la frecuencia en el transporte y alternar asientos. • Prestar atención permanente a la población vulnerable. • Mantener activo el filtro de ingreso y egreso de trabajadores
COTIDIANO	Reanudación de actividades.	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de todo el personal en el centro de trabajo. • Implementación de medidas de protección de la salud. • Prestar atención permanente a la población vulnerable.

* Fuente: Tabla tomada del documento “protocolo seguridad sanitaria, grandes empresas, publicado por las autoridades federales y publicado en el Diario Federal de la Federación, (DOF) el 29 de mayo del 2020.

Riesgo de exposición en CETYS Universidad

En base a este análisis indicado por el Gobierno Federal, y requerido por los lineamientos técnicos de **seguridad sanitaria en el entorno laboral, se analizan los puestos con los que cuenta CETYS UNIVERSIDAD**, y se considera que el personal se encuentra dividido en tres categorías de riesgo:

Riesgo alto: personal servicios médicos.

Riesgo medio: personal que atiende al público o alumnos, como pueden ser docentes de las diferentes áreas, personal de sorteos, guardias de seguridad, personal de contabilidad, recepcionistas de las diferentes áreas, y personal de cafetería.

Riesgo bajo: personal de mantenimiento y planta física, archivo, auxiliares administrativos, informática, recursos humanos, así como puestos que no tienen contacto con los clientes o el público de CETYS Universidad.

A continuación, se presenta la clasificación inicial de población vulnerable publicada por las autoridades federales.

| 7

CLASIFICACIÓN DE VULNERABILIDAD	CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS
Riesgo bajo o poco vulnerable	<ul style="list-style-type: none">• Sin antecedentes de enfermedades crónico-degenerativas.• Sin problemas en el sistema inmunológico.• Personas menores a 65 años.
Riesgo alto o vulnerable	<ul style="list-style-type: none">• Adultos mayores de 60 años.• Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.• Menores a 5 años.• Personas con discapacidad.• Personas con enfermedades crónicas no transmisibles (personas con hipertensión arterial, pulmonar, insuficiencia renal, lupus, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, insuficiencia hepática o metabólica, enfermedad cardíaca).• Personas con algún padecimiento o tratamiento farmacológico que les genere supresión del sistema inmunológico.

Clasificación de personal en riesgo debido a su condición

Fuente: Secretaría de Trabajo y Previsión Social, 2020.

Identificar el tamaño del centro de trabajo

En el siguiente apartado se realiza la identificación del tamaño del centro de trabajo de acuerdo al número de personas trabajadoras indicado en la tabla “unidad económica por sector y número de personas trabajadoras” de acuerdo a los lineamientos técnicos específicos para la reapertura de las actividades económicas, que se presenta a continuación.

TAMAÑO	SECTOR	RANGO DE NUMERO DE PERSONAS TRABAJADORAS
Micro	Todas	Hasta 10
Pequeña	Comercio	Desde 11 hasta 30
	Industria y servicios	Desde 11 hasta 50
Mediana	Comercio	Desde 31 hasta 100
	Servicios	Desde 51 hasta 50
	Industria	Desde 51 hasta 250
Grande	Servicios y comercio	Desde 101
	Industria	Desde 251

Fuente: *tabla tomada del documento “protocolo seguridad sanitaria, grandes empresas”

Por lo tanto, se considera a CETYS Universidad, como una empresa de tamaño GRANDE al contar con una cantidad de personas trabajadoras de más de 101 y pertenecer al sector de servicios.

Grande	Servicios y comercio	Desde 101
---------------	----------------------	-----------

Características internas y mapa de riesgo por campus

a) Personal en situación vulnerable o de mayor riesgo de contagio en el campus.

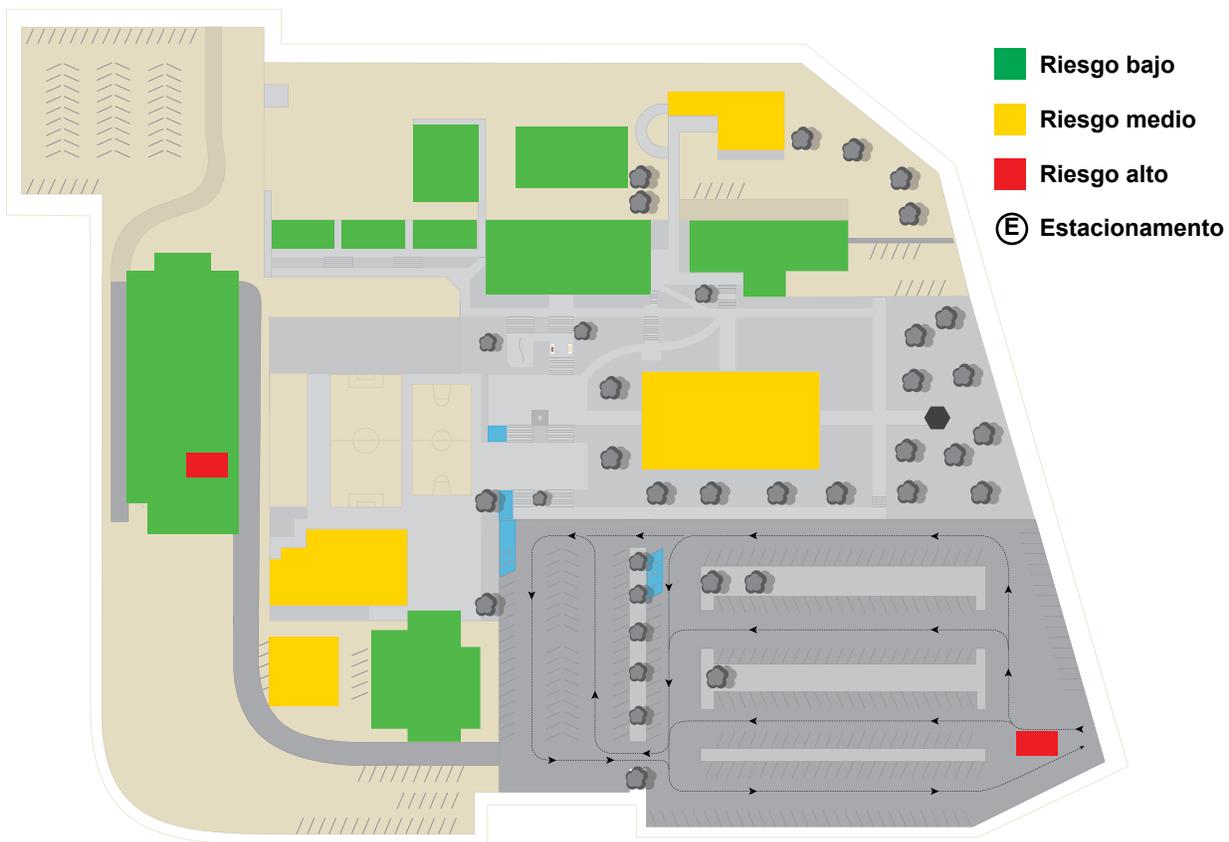
Se anexa al final del documento el listado de dicho personal, el cual deberá ser presentado solo a solicitud de la autoridad en caso de inspección, esto debido a la privacidad e integridad de datos de cada uno de los empleados de CETYS Universidad. (ver Anexo A).

b) Personal que tiene a su cargo el cuidado de menores.

Se anexa al final del documento el listado de dicho personal el cual deberá ser presentado solo a solicitud de la autoridad en caso de inspección, esto debido a la privacidad e integridad de datos de cada uno de los empleados de CETYS Universidad. (ver Anexo E).

A continuación, se presenta de manera esquemática las características internas de cada campus, además de presentar al mapa de riesgo por campus.

Campus Ensenada





***Medidas o
estrategias de
control para la
prevención de
contagios***

En este apartado se presentarán de manera general, las medidas de prevención de contagio y de protección, para toda la comunidad de CETYS Universidad, posteriormente se enlistarán las específicas para la comunidad de CETYS de riesgo alto, medio y bajo.

Las medidas que se comunican a continuación son apegadas a las emitidas por las autoridades de salud locales, federales e internacionales, así como la Secretaría de Salud y la Secretaria del Trabajo y Previsión Social, con el objetivo de poder mitigar o contener la diseminación del COVID-19 en la institución educativa y, deberán difundirse o en su caso implementarse por los empleadores en cada centro de trabajo. (STPS, 2020).

Medidas de promoción a la salud

Implica la orientación, capacitación y organización de toda la Comunidad CETYS Universidad para prevenir y controlar la propagación del coronavirus causante de COVID-19 en el centro educativo y en sus hogares y, de manera muy importante, en eventos sociales y durante los trayectos en el transporte público o privado, incluyendo las siguientes:

- Información general sobre el SARS-CoV-2 (COVID-19), los mecanismos de contagio, síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección y el contagio de otras personas.
- La importancia que tiene el no acudir a la Institución, trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19 para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien, usar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- La práctica de la etiqueta respiratoria: cubrirse nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.

- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura; después lavarse las manos.

- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.

- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en Aulas, Laboratorios, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.

- Mantener una sana distancia (al menos a 1.5 metros) durante los contactos y recordar la importancia de usar cubrebocas u otras barreras en el transporte público.

- Establecer un programa de capacitación para los integrantes de la comunidad CETYS sobre las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19, por lo que puede hacerse uso del material disponible en la plataforma:

- Dar a conocer a las personas de la comunidad CETYS el teléfono de emergencia de la autoridad sanitaria (911).

- Para facilitar las labores de difusión en las instituciones y centros de trabajo, se pone a disposición de las personas de la comunidad, infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace: [https:// coronavirus.gob.mx/](https://coronavirus.gob.mx/)

Protección a la salud

1. Sana Distancia

Implementación de las medidas de sana distancia en el ámbito laboral de conformidad con lo siguiente:

iQuédate en casa! Cuando una persona presenta síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con COVID-19, deberá quedarse en casa, solicitar asistencia médica y en su caso su incapacidad digital y;

Sana distancia en el centro educativo. La modificación de hábitos para favorecer

una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas; la disminución de la frecuencia de encuentros, incluyendo la adecuación de los espacios y áreas, para reducir la densidad humana en ambientes intramuros y extramuros durante los niveles del semáforo epidemiológico, máximo, alto y medio, para lo cual se deberán establecer como mínimo las siguientes estrategias:

- Evitar el hacinamiento en espacios y garantizar la disponibilidad permanente de agua potable, jabón, papel higiénico, gel a base de alcohol y toallas desechables para el secado de manos.
- Establecer horarios alternados de ingresos, recesos, baños, uso de casilleros y actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas

Control de ingreso-egreso

Se ha instrumentado un control de ingreso-egreso de los distintos públicos que asisten a la institución, alumnos, colaboradores, visitantes y proveedores que permita lo siguiente:

- Establecer un filtro de acuerdo con lo establecido en el “Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados” para la identificación de personas con infección respiratoria aguda.
- Para las personas de la comunidad CETYS que se detectaron con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.5 °C, designar un área de estancia y aislamiento, dotarlas de un cubrebocas y remitirlas al domicilio particular o a los servicios médicos, y cuando sea procedente asistir a las personas en el seguimiento de las acciones a tomar para tramitar la justificación de ausencia y/o para su incapacidad digital, según corresponda.
- Proporcionar solución gel a base de alcohol al 70% para la desinfección de

sus manos y verificar el uso apropiado de cubrebocas para todas las personas que ingresen o egresen a la institución.

- Establecer entradas y salidas exclusivas para los espacios de uso común; en caso de que se cuente con un solo acceso, éste se deberá dividir por barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida de las personas.

Medidas de prevención de contagios en el Centro Educativo

El centro educativo CETYS Universidad, ha instrumentado acciones enfocadas a reducir el riesgo de contagios, es decir, para evitar la entrada del virus en sus instalaciones. Entre éstas quedan comprendidas cuestiones de higiene, limpieza y sana distancia.

- Proveer dispensadores con soluciones a base de alcohol gel al 70% a libre disposición de la comunidad CETYS en los distintos puntos de la institución.
- Proveer equipo de protección personal a las personas de la comunidad CETYS, incluyendo cubrebocas, lentes protectores y caretas.
- Contar con depósitos suficientes de productos desechables y de uso personal, procurando la limpieza continua de los mismos.
- Garantizar que los sanitarios cuenten con lavamanos y con condiciones adecuadas para la limpieza del alumnado y personal de la institución (agua, jabón y toallas de papel desechable).
- Establecer un programa de limpieza, mantenimiento y desinfección permanente del centro educativo, incluidos los destinados a los servicios de alimentos, de descanso y, en su caso, de pernocta, utilizando los productos de limpieza y desinfección adecuados para prevenir la propagación del virus.

- Promover que las personas de la comunidad no compartan material didáctico, herramientas de trabajo u objetos personales sin la desinfección adecuada.
- Favorecer la ventilación natural en espacios comunes, aulas, laboratorios o de mayor concentración de personas, además de aquellas áreas con gran afluencia.
- Revisar el funcionamiento de los sistemas de extracción, en caso de contar con estos, además de dar mantenimiento y cambios de filtro de aire para su correcta operación.
- Señalizar las áreas comunes (como aulas, laboratorios, auditorios, baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores y salas de juntas) con marcas en el piso, paredes y/o mobiliario, recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- Establecer una política de control de visitas, proveedores y contratistas, con el fin de prevenir el riesgo de contagio originado en personas ajenas a la institución.
- Implementar una política para el uso de las escaleras y elevadores manteniendo la sana distancia, evitando tocar en la medida de lo posible las superficies, y procurando su limpieza y desinfección constante.

Uso de equipo de protección personal (EPP)

El centro educativo proporcionará al profesorado, personal administrativo o alumno que lo requiera, equipo que permita minimizar el riesgo de infección durante el desempeño de sus actividades. Así mismo, se solicitará al alumnado que al estar dentro de las instalaciones deberá de utilizar cubrebocas y en caso necesario, deberá de contar adicionalmente con equipo de protección ocular. Con el fin de evitar el riesgo de contagio, CETYS Universidad,

distribuirá entre sus colaboradores el siguiente equipo:

- Cubrebocas de preferencia lavable, a fin de proteger el medio ambiente (capacitar sobre su limpieza y reemplazo).
- Para el caso del personal que atiende al público, se deberá proporcionar además protector facial o lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos.
- En los puestos de trabajo donde haya exposición a agentes químicos contaminantes, deberá utilizarse el EPP convencional que señalen las Normas Oficiales Mexicanas vigentes y aplicables en la materia. En los tiempos en que el personal no tenga la exposición se deberá utilizar cubrebocas y lentes de seguridad o protector facial (se puede omitir el uso de protector facial y lentes de seguridad si existen barreras físicas entre personas trabajadoras).
- Las áreas de trabajo donde se presente una **muy alta exposición a fuentes conocidas o sospechosas de SARS-CoV-2**, como las personas trabajadoras del cuidado de la salud, filtros sanitarios, área de aislamiento, que realizan procedimientos que generan aerosoles, deberán usar cubrebocas N95, guantes, bata y protección de ojos y cara.

VIGILANCIA Y SUPERVISIÓN

Son las acciones para constatar la correcta implementación de todas las medidas en las instituciones o centros de trabajo, las cuales serán responsabilidad del comité o persona designada para estas tareas.

- Verificar el establecimiento de las medidas de prevención y protección en la institución.
- Verificar la provisión constante de agua, jabón y toallas desechables, y de soluciones a base de alcohol gel al 70% en todas las áreas de la institución.

- Monitorear las disposiciones que establezcan las autoridades competentes para las posibles modificaciones de las acciones a seguir en la institución.
- Llevar el registro y seguimiento de los colaboradores en resguardo domiciliario voluntario y evaluar posibles casos de contagio.
- Establecer un mecanismo de seguimiento de colaboradores en aislamiento y, en caso de ser necesario, contactar a la autoridad sanitaria estatal en los números disponibles en <https://coronavirus.gob.mx/contacto/>

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN VULNERABLE EN LA INSTITUCIÓN (CENTROS DE TRABAJO) DE ACUERDO AL SEMAFORO SANITARIO

1. Personal vulnerable

De acuerdo a los lineamientos establecidos por las autoridades sanitarias estatales, el personal en estado vulnerable debido a su condición deberá permanecer en casa desde y hasta que las autoridades de salud lo determinen, este se determinará en base a la información que se tiene del empleado en servicios médicos, o si manifiesta padecer alguna enfermedad crónica, embarazo, hipertensión no controlada, obesidad mórbida o sea mayor de 60 años. Se anexa al final del documento el listado de dicho personal (Ver Anexo A).

2. Evaluación de riesgo y clasificación de los trabajadores del riesgo por ocupación o condición de vulnerabilidad.

El riesgo ocupacional es la combinación de la probabilidad de que ocurra un evento peligroso y la gravedad de la lesión o el daño para la salud de las personas causado por este evento (OIT, 2001).

Una evaluación de riesgo o análisis de riesgo proporciona la base para seleccionar

las medidas más adecuadas y reducir las consecuencias negativas, en este caso del riesgo de la pandemia COVID-19.

La evaluación de riesgo indicada en este plan conlleva las siguientes etapas que se encontrarán a lo largo de este documento, mismas que se mencionan a continuación:

- **Evaluación de riesgos:** evaluación de riesgos, exposición y contexto.
- **Identificación de posibles medidas de control:** clasificadas por prioridad, teniendo en cuenta la probabilidad de éxito, factibilidad de implementación y consecuencias no deseadas para los afectados población y sociedad en general.
- **Monitoreo y evaluación continuos:** a medida que se desarrolla el evento.
- **Comunicación efectiva y capacitación:** que el personal conozca los riesgos y comprendan las medidas de mitigación para que estas se implementen con mayor éxito.

Para medir dentro de CETYS Universidad el riesgo por exposición de los colaboradores, docentes y alumnos se utilizará la “Clasificación del riesgo de los trabajadores por ocupación o riesgo de vulnerabilidad”, publicada por la Secretaria del Trabajo y Previsión Social.

Esta clasificación identifica cuatro niveles de riesgo debido a la cercanía del trabajador con personas infectadas, o del nivel de contacto repetido o extendido con fuentes posibles de contagio con motivo de su trabajo. Además, proporciona elementos para identificar a la población trabajadora vulnerable por condiciones ajenas al riesgo ocupacional (STPS, 2020).

Dentro de la clasificación indicada por la STPS, se considera también al personal con otra característica de vulnerabilidad ante el COVID-19.

A continuación, se presenta la tabla de clasificación de personal en riesgo debido

a su condición, es decir, personal que independientemente de su ocupación o función en el centro de trabajo, tiene un nivel de riesgo mayor que puede incrementar la posibilidad de contagio y comprometer su salud (STPS, 2020).

TIPO	OCUPACIÓN	PERSONAL OCUPACIONALMENTE EXPUESTO
Riesgo muy alto	Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> • Médicos • Enfermeras • Dentistas • Laboratoristas
Riesgo alto	Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> • Médicos. • Enfermeras. • Paramédicos. • Técnicos médicos. • Médicos forenses. • Personal que labora en depósitos de cadáveres. • Choferes y personal de ambulancias. • Personal de intendencia en hospitalización.
Riesgo medio	Aquellas que implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidad de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajadores con contacto altamente frecuente con público en general, personas en edad escolar, compañeros de trabajo, clientes y otros individuos o grupos.
Riesgo bajo	Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajadores que tienen contacto ocupacional mínimo con el público en general y otros compañeros de trabajo.

Clasificación del riesgo de los trabajadores por ocupación o riesgo de vulnerabilidad.
Fuente: Secretaria de Trabajo y Previsión Social , 2020.

3. Medidas temporales para el seguimiento en los Centros de Trabajo

Se adoptarán las políticas temporales indicadas por la STPS para su seguimiento en centros de trabajo, de acuerdo al estado que guarde el semáforo epidemiológico en la entidad de Baja California.

1. En semáforo rojo suspender las actividades no esenciales en el centro de trabajo. Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización ni los derechos de los trabajadores.
2. Suspensión de actividades que involucren la concentración física superior a 50 personas en espacios cerrados o que

impliquen actividades en las que no se pueda implementar una distancia mínima de 1.5 metros entre cada puesto de trabajo o persona trabajadora, incluyendo el tránsito o desplazamiento de personas a su centro de trabajo.

3. Suspender temporalmente y hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria, los eventos masivos, las reuniones y congregaciones de más de 50 personas.

4. Flexibilizar el trabajo, permitir la reorganización de los turnos y el escalonamiento de las jornadas laborales, así como el uso de las tecnologías para minimizar el contacto directo, incluyendo el teletrabajo.

5. Permitir al personal en condición de vulnerabilidad no presentarse al centro de trabajo durante las primeras etapas de la contingencia, debiéndolo hacer cuando el semáforo este en color amarillo de acuerdo a los lineamientos de la secretaria de salud.

6. Evitar el retorno de trabajadores enfermos sin contar con la evaluación médica pertinente.

7. Fomentar y brindar confianza para que los trabajadores se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad, a través de la simplificación de trámites de incapacidad y la eliminación de descuentos por ausencia.

4. Medidas de prevención para el personal con riesgo alto debido a una condición de vulnerabilidad.

Seguir todas las medidas anteriormente mencionadas, además:

1. Realizar trabajo en casa desde y hasta que la autoridad sanitaria lo indique, conforme a lo dispuesto en cada etapa del semáforo epidemiológico.

2. Si no se es mayor de 65 años, pero cuenta con otra característica que lo coloca en la clasificación de vulnerabilidad, como puede ser: enfermedades crónicas, cardiovasculares, embarazo, o recibe algún tratamiento por sistema inmunológico deprimido, deberá informar en el filtro sanitario y al personal médico CETYS Universidad, para con esto poder dar continuidad a los casos y tomar las medidas requeridas para mantener la salud de esta población.

3. Considerar los criterios de vulnerabilidad establecidos por la autoridad del Sector Salud para personal con riesgo.

5. Medidas de prevención para el personal de riesgo medio.

El personal con riesgo medio de contagio deberá además de cumplir con las medidas anteriores, tomar en cuenta las siguientes:

1. Utilizar el equipo de protección que brinde la institución, el cual consta de mascarilla facial, al atender al personal, público o alumnos, cuando como parte de su actividad de trabajo se requiera.

2. Cuando sea pertinente, limitar el acceso de los visitantes y distintos públicos al lugar de trabajo, o limitar el acceso a solamente ciertas áreas de la institución.

3. Solicitar utilizar cubre bocas a toda persona que ingrese a la institución.

4. Considerar estrategias para minimizar el contacto cara a cara (por ejemplo, atención al carro con ventanillas, comunicación por teléfono, o electrónica).

5. Atender a una sola persona a la vez, evitando tener más de dos personas en su área de trabajo.

6. El colaborador que deba atender directamente al público, contará con acrílicos que funcionarán como una barrera de protección.

Medidas de prevención para el personal de riesgo bajo.

Seguir todas las medidas anteriormente mencionadas y, además:

1. La comunidad CETYS debe utilizar cubre bocas, en todo momento que se encuentre dentro de la institución.

***Filtro sanitario
e identificación
del personal con
COVID-19.***

La rápida identificación y aislamiento de los individuos potencialmente infecciosos es un paso crucial en la protección del personal administrativo, profesorado, estudiantes, visitantes y otras personas, por lo que se instaló en CETYS Universidad, desde el inicio de la pandemia y hasta que las autoridades sanitarias lo señalen, el filtro sanitario para la identificación de casos sospechosos de la COVID-19.

Este filtro tiene la finalidad de segregar el personal con síntomas más comunes de COVID-19, basados en los indicados por las autoridades sanitarias y la OMS, los cuales son:

- Fiebre mayor a 37.5 grados.
 - Tos seca.
 - Dificultad para respirar.

El filtro sanitario operará diariamente desde las 5:00 de la mañana y hasta ser necesario dependiendo de la operación del campus y deberá implementarse a toda persona que busque ingresar a CETYS Universidad, tales como colaboradores, proveedores, visitantes y estudiantes, la vigencia será hasta que las autoridades sanitarias lo indiquen. Este filtro deberá ser realizado por un profesional de salud o personal capacitado dentro del horario laboral, en el caso de que el mismo deba realizarse fuera del horario indicado, será el guardia de caseta previamente capacitado quien realizará las labores del filtro sanitario.

Para un mejor control y eficiencia de este filtro, este deberá realizarse en el lugar de primer contacto de la persona que se presenta a CETYS Universidad, es decir en caseta de vigilancia. En este lugar, como se mencionó anteriormente, un profesional de la salud o personal capacitado deberá tomar la temperatura con un termómetro laser de grado médico brindado por la institución, realizar los cuestionamientos indicados en el formato COVID-19. Cuando una de las respuestas sea positiva, presente fiebre u otro síntoma relacionado con COVID-19 (mínimo 2), se prohibirá o limitará acceso y se deberá dar aviso inmediatamente al Jefe inmediato, Departamento de Seguridad, Recursos Humanos y Servicio Médico.

A continuación, se presenta por campus, el formato del filtro sanitario a realizarse a todos los colaboradores, visitantes, estudiantes, proveedores, etc. que deseen ingresar al campus:



FILTRO SANITARIO COVID-19
CETYS UNIVERSIDAD CAMPUS MEXICALI

FILTRO SANITARIO CETYS MEXICALI

Este formulario deberá ser aplicado en los Filtros Sanitarios de acceso a todas las personas que ingresen al Campus.

En caso de presentar alguno de los síntomas o condiciones de riesgo de contagio, proceder a una revisión más detallada por el personal experto en Salud.

***Obligatorio**

Matrícula o Número de Empleado? *

Tu respuesta _____

En caso de ser proveedor, visitante o padre de familia anotar nombre y área que visita.

Tu respuesta _____

20 |



FILTRO SANITARIO COVID-19 CETYS TIJUANA

Este formulario deberá ser aplicado en los Filtros Sanitarios de acceso a todas las personas que ingresen al Campus.

En caso de presentar alguno de los síntomas o condiciones de riesgo de contagio, proceder a una revisión más detallada por el personal experto en Salud.

***Obligatorio**

Elige una opción según corresponda: *

- ESTUDIANTE
- COLABORADOR CETYS
- PADRE DE FAMILIA
- PROVEEDOR
- OTRO TIPO DE VISITA



FILTRO SANITARIO COVID-19
CETYS UNIVERSIDAD CAMPUS ENSENADA

FILTRO SANITARIO CETYS ENSENADA

Este formulario deberá ser aplicado en los Filtros Sanitarios de acceso a todas las personas que ingresen al Campus.

En caso de presentar alguno de los síntomas o condiciones de riesgo de contagio, proceder a una revisión más detallada por el personal experto en Salud.

***Obligatorio**

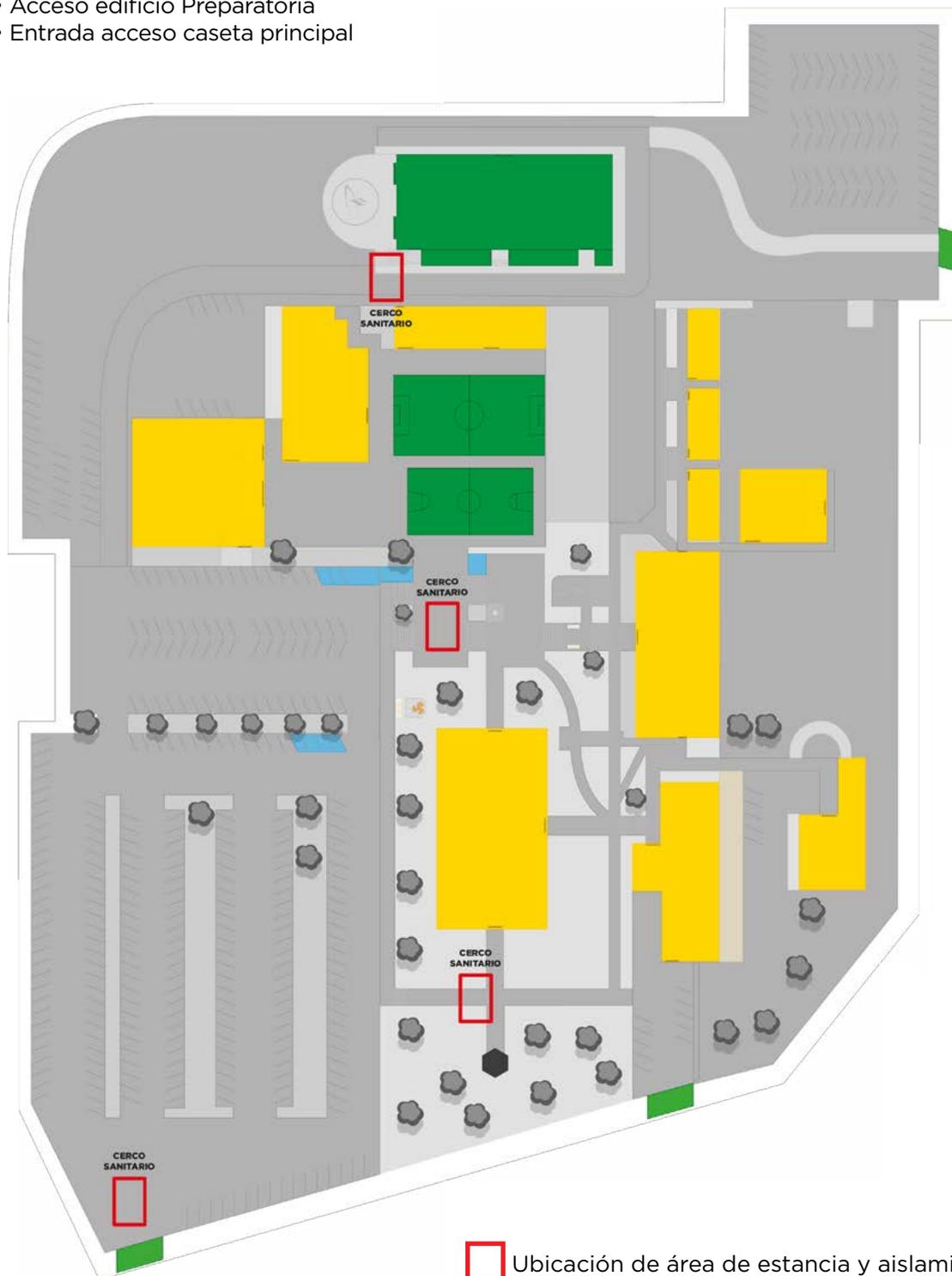
ELIGE UNA OPCION SEGUN CORRESPONDE *

- ESTUDIANTE
- COLABORADOR CETYS
- PADRE DE FAMILIA
- PROVEEDOR
- OTRO TIPO DE VISITA

Cuando el alumnado retorne de manera paulatina a clases se agregarán filtros sanitarios en las siguientes áreas:

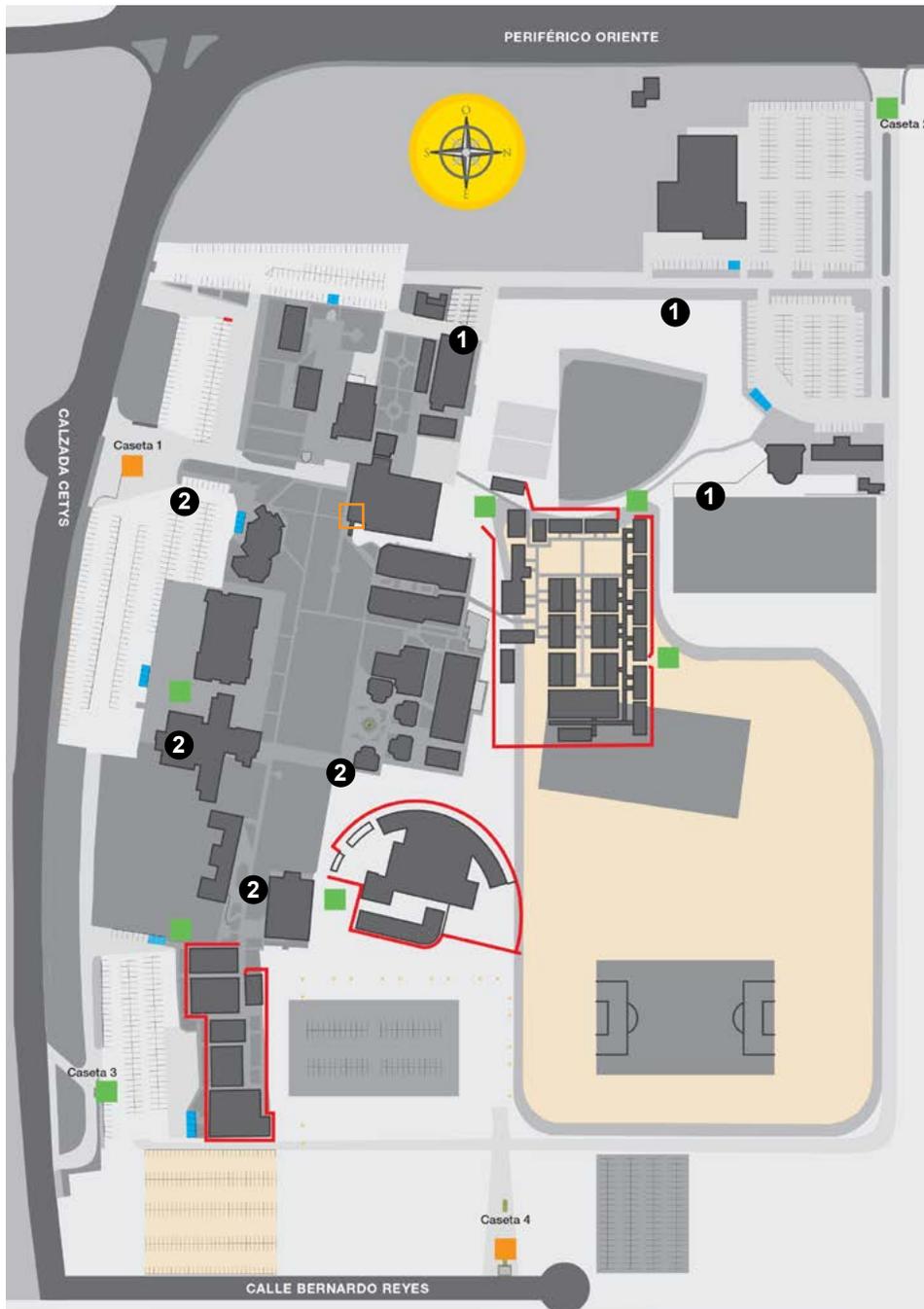
Campus Ensenada

- Entrada a plaza cívica.
- Gimnasio Auditorio
- Acceso edificio Preparatoria
- Entrada acceso caseta principal



Campus Mexicali

- Todas las casetas de acceso (1 a 4).
- Preparatoria en los tres accesos previstos.
- Centro de Innovación y Diseño (CEID) acceso principal.
- Centro de Extensión e Idiomas en acceso principal.
- Licenciatura y Centro de Competitividad Empresarial (CECE) acceso en plaza común.



■ Filtro sanitario

■ Filtro sanitario

□ Acceso limitado

Horarios

Filtros sanitarios

① 6:30 a 7:30 hrs.

② 6:30 a 8:00 hrs. y
15:30 a 19:00 hrs.

24 |

□ Ubicación de área de estancia y aislamiento

Campus Tijuana

- Entrada a plaza cívica
- Bahía - ascenso y descenso
- Rampa 5ta. plancha a mantenimiento
- Entrada a ed. de posgrado
- Jardín de los grandes sueños
- Rampa 3ra. plancha a estadio deportivo
- 4ta. plancha a estadio deportivo
- Plancha 9b y gimnasio
- Plancha 10 y sorteos



- 1** Entrada a Plaza Cívica
- 3** Costado Biblioteca
- 5** Estadio Deportivo
- 2** Bahía Ascenso - Descenso
- 4** Edificio de Posgrado
- 6** Plancha 10

Ubicación de área de estancia y aislamiento

***Medidas de
seguridad
sanitaria en el
entorno laboral***

Las autoridades federales (Secretaría de Salud, Secretaría de Economía Secretaría del Trabajo y Previsión Social) y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), publicaron en el Diario Oficial de la Federación el 29 de mayo del 2020, los denominados Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas

Los lineamientos técnicos son de aplicación general para todos los centros de trabajo, y tienen por objetivo establecer las medidas específicas que las actividades económicas deberán implementar en el marco de la estrategia general para la Nueva Normalidad, para lograr un retorno o la continuidad de las actividades laborales seguro, escalonado y responsable.

Como parte del cumplimiento de los lineamientos, CETYS Universidad realizó la evaluación y acciones en sus tres campus, que permitan este retorno sanitario seguro.

En el anexo G AUTOEVALUACIÓN DIGANÓSTICO GRAN EMPRESA, se presentan los lineamientos por campus.

***Protocolo de
definición de
contactos de
trabajo/académico,***
manejo de casos sospechosos, confirmados
y su reincorporación a las actividades del
campus.

El siguiente protocolo deberá seguirse cuando se detecte a un integrante de la comunidad CETYS con síntomas o sea confirmado con COVID-19, también indica el seguimiento al personal catalogado como contactos de trabajo/académico.

Contacto de trabajo/académico

De acuerdo a los lineamientos establecidos por las autoridades federales, se define como aquella persona que ha compartido un mismo espacio con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, considerando las siguientes condiciones:

- Hubo contacto por un periodo de 10 minutos o más.
- A una distancia menor a 1.5 metros.
- Sin haber usado equipo de protección personal adecuado.
- La persona tuvo exposición directa con las secreciones, gotículas y/o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso.
- El contacto fue en un promedio, cinco días anteriores al inicio de los síntomas, de la persona sospechosa o infectada.

Caso sospechoso

Se considerará cualquier persona que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes síntomas o signos:

- Fiebre 37.5 grados.
- Tos seca.
- Dolor de cabeza.

Acompañada de al menos uno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar
- Artralgias (dolor de las articulaciones)
- Mialgias (Dolor muscular)
- Odinofagia (dolor de garganta)

**En menores de 5 años de edad, la irritabilidad puede sustituir la cefalea.

- Rinorrea (congestión nasal)
- Conjuntivitis
- Dolor torácico
- Anosmia
- Disgeusia
- Escalofríos.

Caso confirmado

Se considera aquel caso sospechoso en el que se ha realizado la prueba de detección viral (PCR) por un laboratorio autorizado por las autoridades federales y estatales para el diagnóstico de COVID-19, con resultado positivo.

El protocolo a seguir ante un caso sospechoso que se detecte en un filtro sanitario o en espacio de la institución, será el siguiente:

1. En caso de que el colaborador sea detectado como sospechoso, es decir con sintomatología en el filtro sanitario, el guardia o personal de enfermería deberá avisar al jefe inmediato, al departamento de Recursos Humanos y Servicio Médico, el colaborador no podrá ingresar al campus. De acuerdo a su condición clínica, se determinará si se puede trasladar a su casa y se le solicitará que acuda a su clínica para una revisión. Una vez que el colaborador haya acudido a su clínica y tenga algún dictamen médico, deberá presentarlo inmediatamente vía correo electrónico a través de fotografía, mensaje, etc. a su jefe inmediato. Lo anterior en el caso de que el médico lo declare como sospechoso de COVID-19. Si el médico lo declara no sospechoso, se deberá reincorporar al día siguiente a laborar. Si el colaborador es positivo a COVID-19, será entrevistado telefónicamente para determinar con que otros colaboradores tuvo contacto y áreas para que se proceda a desinfectar las mismas.
2. El colaborador que presente síntomas durante el periodo laboral deberá acudir o ser enviado inmediatamente al área de estancia y aislamiento, o al Centro de Bienestar Integral que corresponda al campus, donde se tomarán las medidas correspondientes.

3. Una vez que el colaborador llegue al área de estancia y aislamiento o al Centro de Bienestar Integral según corresponda el campus y se corrobore que existe algún riesgo, el área de Servicio Médico deberá notificar al jefe inmediato y al Departamento de Recursos Humanos. El colaborador no deberá salir de las áreas anteriormente mencionadas, hasta confirmar su condición clínica y determinar las medidas que se deben seguir y que, el jefe inmediato confirme de enterado.

4. El colaborador, por seguridad, no deberá regresar por ningún motivo a su área de trabajo. En caso de dejar pertenencias en la misma, una persona asignada hará la entrega de tales y se le pedirá al colaborador retirarse del campus de manera inmediata para acudir a su clínica de atención.

5. Antes de que el colaborador se retire, se le entrevistará a fin de conocer con qué personas tuvo interacción dentro del mismo, y de esta manera dar seguimiento a los mismos.

6. La institución informará lo antes posible a todas las personas que hayan estado en contacto con la persona para que contacten con el área médica o su clínica de atención a la salud y se determinen las medidas a seguir incluyendo, si es necesario su aislamiento preventivo.

7. Se procederá al desalojo total o parcial del área de trabajo donde la persona con síntomas se encontraba para proceder de acuerdo a los protocolos establecidos a la desinfección de las áreas de igual manera, a todas las zonas comunes en las que se tuvo presencia.

8. El colaborador podrá volver a sus labores cuando la unidad de atención médica indique que está libre de riesgo, mediante documento escrito y que sea revisado y aprobado por el personal médico de CETYS Universidad.

9. Ningún colaborador que haya contraído la COVID-19, podrá ser discriminado y se

promoverá brindar información adecuada a los empleados de las distintas áreas a fin de evitar comunicar, información inadecuada que pueda afectar al colaborador.

Procedimiento para reporte de los Casos Confirmados

En el caso que los resultados sean positivos a COVID-19, se deberá actuar de la siguiente manera:

- El colaborador afectado deberá notificarlo a la institución inmediatamente después de conocer el resultado, para que esta pueda adoptar las medidas necesarias, para preservar la salud e integridad del resto de compañeros(as).
- Se realizará una entrevista telefónica a fin de conocer con que otros colaboradores o áreas se tuvo contacto.
- La institución informará respetando en todo momento la confidencialidad del caso, lo antes posible a todas las personas trabajadoras que hayan estado en contacto con la persona infectada con COVID-19 para que se determine si cumplen con los criterios de contacto directo y con base en esto, se establezcan las medidas apropiadas a seguir incluyendo si es necesario, su aislamiento preventivo.
- Se procederá al desalojo total o parcial de la zona para proceder a la desinfección de acuerdo a los protocolos de desinfección, del lugar de trabajo en donde desempeñaba su labor la persona infectada y todas las zonas comunes en las que tuvo presencia.
- El colaborador podrá volver a sus labores cuando su unidad de salud indique que está libre de riesgo, mediante un documento escrito el cual, sería revisado y aprobado por el personal médico de CETYS Universidad.
- Ningún colaborador que sufra de este padecimiento podrá ser discriminado

por esta situación y se promoverá brindar información adecuada a los colaboradores de las distintas áreas a fin de evitar comunicar información inadecuada que pueda afectar al colaborador enfermo.

Protocolo para el manejo de casos sospechosos, confirmados, contactos y su reincorporación en alumnos del campus.

- Cuando se detecte un caso sospechoso entre los estudiantes en el filtro sanitario, se procederá a aislar al estudiante en el área de aislamiento, que estará acondicionada de forma que la integridad y privacidad del estudiante sea protegida en todo momento de acuerdo a las especificaciones por parte de las autoridades federales y estatales (Secretaría de Salud, Secretaría del Trabajo y Previsión Social), así como de los lineamientos establecidos por CETYS Universidad.

- En caso de que el estudiante sea menor de edad del nivel de preparatoria o del Centro de Idiomas, se procederá inmediatamente a informar a la familia para que acudan a las instalaciones para recoger al estudiante. En el caso de que el estudiante mayor de edad de las áreas de licenciatura, posgrado o educación continua, en caso que su condición clínica lo permita, se le solicitará retirarse del campus y dirigirse a su casa y solicitar atención médica apropiada, además de solicitar, la realización de pruebas correspondientes. En caso de que a pesar de que sea mayor de edad pero exista datos clínicos relevantes, se solicitará de manera inmediata que un familiar cercano pueda acudir a las instalaciones a recogerlo y proceder a que reciba atención médica.

- En caso que un estudiante presente síntomas de riesgo durante el periodo de clases, el maestro prefecto y/o mismo estudiante, deberán reportar al área de prefectura para que el estudiante sea enviado con todo y pertenencias al área de resguardo donde se tomarán las medidas correspondientes.

- Una vez que el estudiante llegue a servicios médicos y se corrobore que se puede correr algún riesgo, se deberá notificar algún familiar cercano y no dejar salir al estudiante del área de aislamiento y/o servicios médicos, hasta esté acompañado por un familiar.

- De manera inmediata, el resto de los estudiantes del salón, deberán ser reubicados temporalmente hasta que el área de mantenimiento realice la desinfección correspondiente de acuerdo a los protocolos establecidos y se procederá al regreso del salón hasta que el área de protección civil indique, que el área está en condiciones y se pueda ingresar de nueva cuenta los estudiantes al salón.

- Dependiendo de la condición de caso sospechoso o confirmado (ver lineamientos de la sección anterior), el estudiante podrá regresar cuando compruebe con un documento médico que se encuentra libre de COVID-19 y sea revisado y autorizado, por el personal médico de CETYS Universidad.

| 31

Protocolo de Limpieza y Desinfección.

El Departamento de Mantenimiento y Planta Física de CETYS Universidad es el responsable de mantener la limpieza y desinfección de la infraestructura física e instalaciones del campus, estableciendo manuales, procedimientos y protocolos para la ejecución de las actividades correspondientes, los cuales se anexan al final del documento el Manual de Limpieza y Desinfección con los protocolos correspondientes por campus (ver Anexo C).

Equipo de Protección Personal (EPP).

Además de las medidas de control, el Equipo de Protección Personal (EPP) también puede ser necesario para prevenir ciertas exposiciones. Aunque el uso correcto del EPP puede ayudar a prevenir algunas exposiciones, no debe tomar el lugar de otras estrategias de prevención (OSHA, 2020).

El Equipo de Protección Personal será asignado a los colaboradores con base a un análisis de equipo de protección de las áreas.

El equipo de protección que se brindará al personal dependiendo del área de trabajo es:

- Guantes.
- Caretas.
- Mascaras faciales o cubre bocas. (Comunidad CETYS uso obligatorio).
- Batas.
- Protecciones acrílicas.

Estos equipos de protección han sido seleccionados en base al riesgo de los colaboradores, deben utilizarse de manera constante y apropiada de acuerdo con las indicaciones de los expertos, deberá inspeccionarse por parte del colaborador para que se mantenga adecuado.

Este equipo es que se ha recomendado por las autoridades sanitarias de acuerdo con el riesgo al que se exponen los colaboradores de CETYS Universidad, este equipo podría cambiar al modificarse las tareas u ocupaciones del personal, así como nuevos análisis sobre la efectividad del equipo de protección, determinados por las autoridades de salud.

La remoción, limpieza, almacenaje y disposición del equipo de protección debe realizarse con sumo cuidado por parte del colaborador, siguiendo las indicaciones brindadas por la institución o el personal de salud, para evitar la contaminación de equipo, del colaborador o de otros.

La gravedad de los resultados para la salud, teniendo en cuenta los factores que afectan a cada persona (incluida la edad, las enfermedades subyacentes y las condiciones de salud), así como las medidas disponibles para controlar el impacto de la infección.

Al recibir el equipo de protección el colaborador deberá ser capacitado de acuerdo con su uso, manejo y disposición, por parte de la institución.

Información y capacitación del personal.

La capacitación del personal es de vital importancia para mantener las áreas libres de contagio y al personal al tanto de los riesgos a los que se expone la población al no cumplir con las medidas determinadas por las autoridades sanitarias y adoptadas por la institución.

La información o las capacitaciones que se brindarán al personal deberá realizarse en grupos de personas, considerando siempre la sana distancia y utilizando todos los participantes el equipo de protección, en este caso el cubre bocas, o de ser posible de manera personal, 1 a 1, respetando la sana distancia.

La difusión de la información se podrá realizar utilizando todos los medios de difusión tales como exposición verbal, folletos, periódicos murales, trípticos, carteles, o reuniones mediante video en la plataforma zoom.

Los colaboradores deberán informarse sobre:

- Aspectos generales sobre el SARS-COV-2, los mecanismos de contagio y síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección.
- Medidas de prevención y limpieza en el centro de trabajo, (limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común).
- Lavado correcto de manos y utilización de gel antibacterial base alcohol al 70%.
- Sana distancia (1.5 metros).
- La práctica de la etiqueta respiratoria (cubrirse nariz al toser y estornudar/ no escupir).

Todos los colaboradores de CETYS Universidad deberán estar informados también de las capacitaciones ofrecidas por el Instituto Mexicano del Seguro Social, las cuales serán las siguientes:

1ra Etapa

1. Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19.
2. Todo sobre la prevención del COVID-19.
3. Plan de acción para el hogar ante el COVID-19.

2da Etapa

1. Cuidado de la salud mental en situación de emergencia.
2. Cuidado de las personas adultos mayores ante COVID-19.
3. Saludablemente.

3era Etapa

1. Bienestar Psicosocial.
2. Aplicación de criterios de vulnerabilidad.

Etapa Presencial

Al retorno paulatino a las actividades en el campus se tomará capacitación específica de las medidas a seguir dentro de las instalaciones ante esta nueva normalidad. Se inicia al momento del semáforo en naranja y de acuerdo a la programación del regreso paulatino, ordenado y escalonado. Estas capacitaciones podrán realizarse haciendo uso de las infografías, generadas por las autoridades sanitarias, colocadas en los anexos y en el portal del IMSS:

[HTTPS://CLIMSS.IMSS.GOB.MX/](https://CLIMSS.IMSS.GOB.MX/)

Política para la no discriminación por COVID-19.

Desde el inicio de la emergencia sanitaria por la pandemia generada por el virus SARS-COV2, el miedo, la desinformación, y/o la promoción de información con falta de veracidad sobre el virus ha provocado en el mundo distintos casos de discriminación hacia el personal médico, personas que sufren o sufrieron COVID-19 o familiares de

estos, generando que la misma pierda parte de sus derechos y sufra de desigualdad lo que pueden afectar su estado, físico, mental o emocional.

La discriminación se entiende como cualquier situación que niegue o impida el acceso en igualdad a cualquier derecho, pudiendo ser derechos como: el respeto, los derechos laborales, la salud y la educación.

Para CETYS Universidad, la salud integral de sus colaboradores y estudiantes es una de las prioridades, por lo que se vuelve sumamente importante evitar que cualquier miembro de la comunidad en la institución sufra de cualquier acto de discriminación, por contraer el virus COVID-19, por lo que a continuación se enlistan las siguientes medidas:

- Capacitar a la comunidad con información oficial, para evitar la transmisión de información de fuentes falsas o no confiables.
- Se promoverá que ninguna persona se sienta desvalorizada, atemorizada o acosada por sufrir ella o alguno de sus familiares COVID-19, esto mediante el fomento de la confianza y la comunicación para denunciar cualquiera de estos actos.
- Se procurará participar en programas sociales de la comunidad para apoyar de diversas maneras a los colaboradores, estudiantes y sus familias.
- Se respetará la privacidad y confidencialidad de quienes buscan atención médica y de aquellos que puedan ser parte de alguna investigación de COVID-19.
- Nos expresamos en contra de los comportamientos negativos, incluidas las declaraciones negativas sobre compañeros en las redes sociales o grupos de trabajos.
- Se promoverá la confianza por medio del diálogo para crear una estrecha colaboración entre colaboradores y alumnos, para que cualquier miembro

de la comunidad pueda comunicar sus dudas, opiniones, o realizar sus denuncias sobre los riesgos encontrados en el campus.

- Se buscará que las personas con alguna condición de vulnerabilidad sean protegidas, más no discriminadas, tomando medidas como el trabajo o estudio desde casa u horario flexible, siempre respetando sus opiniones, dudas y temores y sin que esta condición genere que se limite su opinión respecto a las decisiones en su área, o se le ignore.

Esta política buscará salvaguardar en todo momento su integridad, siguiendo los lineamientos que establecen las autoridades y de CETYS Universidad.

Abordaje al estrés y disminución de riesgos psicológicos ante el COVID-19.

En las situaciones de emergencia, las personas pueden reaccionar al estrés de diferentes maneras. Los cambios psicológicos pueden incluir un aumento de la ansiedad, un estado de ánimo bajo, una baja motivación y pensamientos depresivos.

CETYS Universidad preocupado por la salud física y mental de su comunidad ofrece la atención gratuita por parte del Centro Atención y Orientación Psicológica (CAOP), el cual atenderá a los colaboradores o estudiantes, vía presencial o video llamada según se considere necesario para disminuir los riesgos de contagio, a fin de que los colaboradores o estudiantes puedan hablar sobre sus miedos y preocupaciones de manera confidenciales con expertos. Este apoyo se brindará a los miembros de la comunidad CETYS que estén realizando sus actividades desde casa o estén asistiendo físicamente a la institución.

Como parte complementaria se presenta el Programa de Salud Física y Mental (Anexo F) donde se tienen establecidas medidas y acciones a seguir en caso de presentar alguna situación de salud física y mental como apoyo a los colaboradores y

estudiantes que actualmente se encuentran en resguardo por vulnerabilidad, realizando sus actividades desde casa o acudiendo físicamente a las instalaciones como medida de apoyo durante la contingencia actual.

Se establecerán periodos de descanso regulares según la actividad a fin de disminuir la presión mental de las personas.

Plan para el retorno seguro a las actividades.

La etapa de regreso a las actividades es un proceso extremadamente sensible en el cual el regreso a la actividad debe estar muy matizada, exigiéndonos la alerta ante cualquier desestabilización que produzca un incremento en el riesgo e incluso, que impidiera el retorno a la normalidad en términos de salud al conjunto de la población y específicamente de las personas que acuden a la institución. Hasta que sea determinado por las autoridades sanitarias, se continuarán con las acciones preventivas y correctivas descritas en este documento como la sana distancia, filtros sanitarios, quédate en casa, capacitaciones, desinfecciones de espacios, utilización de equipo de protección personal, actividades en casa y la especial atención a grupos vulnerables, así como promover la no discriminación.

La reincorporación a las actividades debe ser paulatina y con un seguimiento estricto de las medidas preventivas a fin de crear entornos seguros para toda la comunidad CETYS Universidad. La reincorporación deberá ser escalonada regresando primero las áreas esenciales y que su actividad no puede mantenerse paralizada, por último aquellas actividades que generen aglomeración de personas, a su vez esta reincorporación deberá realizarse una vez que se han realizado los controles de ingeniería o administrativos considerados por el Comité de seguimiento de la contingencia de CETYS Universidad, así como el Departamento de Seguridad, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, el retorno deberá ser también con apego a las medidas de prevención consideradas como esenciales por las autoridades de CETYS Universidad,

Secretaria de Salud y Secretaria del Trabajo y Previsión Social.

CETYS Universidad, siguiendo las recomendaciones expuestas por las autoridades sanitarias tanto federales como estatales, se dispone a la adopción de la Estrategia de retorno a las actividades: una nueva normalidad, presentada por el gobierno federal en el documento lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral. Cumpliendo con las recomendaciones aplicables en el campus de este documento, así como del manual para la implementación de entornos libres de COVID-19 en el estado de Baja California.

Las fases para la nueva normalidad, provenientes de los lineamientos se mencionan muy generales (para conocer más de esta información acudir al documento completo):

Reapertura en etapas

ETAPA 1	18 DE MAYO <ul style="list-style-type: none">• Reapertura de los Municipios de la Esperanza.
ETAPA 2	18-31 DE MAYO <ul style="list-style-type: none">• Preparación para la reapertura.• Construcción, minería y fabricación de equipo de transporte serán consideradas actividades esenciales.
ETAPA 3	1 DE JUNIO <ul style="list-style-type: none">• Sistema de semáforo por regiones para la reapertura de actividades sociales, educativas y económicas.

| 35

A partir del primero de junio se adopta el sistema de alerta sanitaria consistente en la semaforización semanal por regiones (estatal o municipal) que determinará el nivel de alerta sanitaria, y definirá que tipos de actividades están autorizadas para llevar a cabo en los ámbitos económico, laboral, escolar y social. Los niveles indicados en este semáforo son máximo, alto, medio y bajo.

Los cuales se describen brevemente en las siguientes infografías.

A partir del 1 de junio

Protocolo de cuidado	
MÁXIMO DE ALERTA SANITARIA	<ul style="list-style-type: none"> Sólo están en operación de las actividades esenciales. Incluye minería, construcción y fabricación de equipo de transporte.
ALTO	<ul style="list-style-type: none"> Operación de actividades esenciales y reducida en no esenciales. Máximo cuidado a los trabajadores vulnerables.
INTERMEDIO	<ul style="list-style-type: none"> Actividades acotadas en el espacio público y actividad económica plena.
COTIDIANO	<ul style="list-style-type: none"> Reanudación de actividades escolares, sociales y de esparcimiento. Actividad económica plena.

36 |

TIPO				
Medidas de salud pública y de trabajo				
Laborales Esenciales/ No esenciales		REDUCIDA 		
Espacio público Abierto/Cerrado		REDUCIDA 	REDUCIDA 	
Personas vulnerables				
Escolares				

Este semáforo será, de acuerdo con lo establecido en el documento anteriormente mencionado, actualizado semanalmente, para tomar las decisiones pertinentes y atender a las recomendaciones sanitarias y CETYS Universidad adoptará las medidas expuestas para cada etapa del semáforo de acuerdo al municipio perteneciente a cada campus.

Aunado a esto, CETYS Universidad trabaja en la evaluación de los espacios mediante un diagnóstico situacional de riesgo de las áreas para la determinación de riesgos sanitarios o de contagio a los que podrían exponerse la comunidad CETYS Universidad a su retorno, de la misma manera se realiza un análisis de equipo de protección personal para determinar la utilización de este, en base a los niveles de riesgo de las áreas, determinados por medio de evaluación de riesgo y clasificación de los colaboradores según el riesgo por ocupación o condición de vulnerabilidad, también en este documento.

En base a esto se deberán realizar las modificaciones surgidas en el diagnóstico, y proveer de equipo de protección personal adecuado, además de continuar con las medidas expuestas por las autoridades sanitarias y adoptadas por CETYS Universidad.

Apegados a los lineamientos de la Secretaría de salud, la institución realiza el plan para el retorno paulatino de las actividades administrativas y académicas.

- El Regreso paulatino a las labores administrativas y académicas serán con apego a las recomendaciones del sector salud y siguiendo las instrucciones del Director de Campus, definiendo las áreas y personas requeridas en el regreso de la primera etapa a la nueva normalidad.
- Toda aquella persona que sea notificada de su regreso en la primera etapa deberá presentarse a capacitación y elaboración de su expediente clínico.

***Lineamientos
para el control
de visitas,
proveedores y
contratistas.***

- Todo proveedor contratista o visitante deberá someterse y contestar con honestidad las preguntas del filtro sanitario.
- Deberá respetar todas las medidas de seguridad y sanitarias tomadas por CETYS Universidad.
- Utilizar el cubre bocas en todo momento.
- Reduzca el número de visitantes, acudir únicamente la cantidad realmente necesario.
- Evitar acudir al campus si cuenta con síntomas de resfriado, tos, o fiebre.
- Respetar la sana distancia en todo momento dentro del campus.
- Avisar inmediatamente a CETYS Universidad, si alguno de los empleado, proveedores o visitantes, que acudió a laboral en días recientes ha comenzado a presentar síntomas o es diagnosticado con COVID-19.

Estas medidas se harán del conocimiento de todos los contratistas, proveedores o visitantes que acudan al campus, vía correo electrónico o en formato impreso. (Ver anexo D)

***Lineamientos para
la Comunidad
CETYS que
requiere viajar.***

Como parte de las nuevas políticas de protección a la salud de la comunidad CETYS Universidad, debido al virus SARS-COV2, y preocupados por la salud de todos los miembros de la comunidad, se decide crear los siguientes lineamientos que describen las medidas que deberá adoptar toda persona que deba realizar un viaje personal, académico o laboral.

- Se sugiere a toda la comunidad no realizar viajes personales por el momento a fin de evitar contagios.
- Si el viaje fuera rotundamente necesario, se deberá dar aviso a la institución, mediante su jefe directo o coordinación académica correspondiente, y éstos avisarán al Departamento de Recursos Humanos o Dirección académica según corresponda.
- Al retorno, deberá permanecer una semana en su hogar, como prevención por si algún síntoma llegará a manifestarse.
- Por el momento, los viajes internacionales laborales quedan prohibidos dentro de la institución, únicamente se permitirán los viajes estatales entre campus.
- Si el colaborador requiere realizar un viaje a otro campus de CETYS Universidad deberá tomar las siguientes medidas:
 - Limpiar el vehículo que se le asigne con el desinfectante brindado por CETYS Universidad, antes de subirse a este.
 - Deberá portar consigo solución con alcohol en gel a fin de utilizarla durante el viaje o si requiere bajarse durante el camino a su destino.
 - El colaborador deberá portar en todo momento cubre bocas, durante el viaje y al llegar a su destino
 - El colaborador deberá siempre mantener una sana distancia de 1.5m con cualquier persona que tenga contacto durante su viaje.
 - Si requiere pagar casetas o gasolina, deberá priorizar la utilización de tarjeta, si esto no es posible, deberá desinfectar sus manos después de manejar dinero.
 - Si durante el viaje se le entrega algún paquete para ser entregado, deberá limpiar este con el desinfectante brindado.
 - En caso de presentarse algún tipo de situación no descrita en el presente, deberá informar inmediatamente al Departamento de Seguridad y Protección Civil, así como a su jefe inmediato.

Anexos

ANEXO A

Listado de Colaboradores Vulnerables

El cual deberá ser presentando solo a solicitud de la autoridad en caso de inspección, esto debido a la privacidad e integridad de datos de cada uno de los colaboradores de CETYS Universidad.

ANEXO B

Layouts de áreas académicas y de trabajo sana distancia

ANEXO C

Manual de Protocolos de Limpieza y Desinfección.

Rutinas de Limpieza y Desinfección en la infraestructura e instalaciones de CETYS Universidad.

El Departamento de Mantenimiento y Planta Física de CETYS Universidad, es el responsable de mantener la limpieza y desinfección de la infraestructura física e instalaciones del campus. El área de intendencia realiza dicha tarea diariamente, semanalmente y mensualmente según la actividad que sea requerida.

Se especificará los procesos, actividades y rutinas de las diferentes áreas:

- **Limpieza y Desinfección en aulas.**

Inicia con la limpieza de chapas, puertas, pizarrón, escritorio de maestro, mesa banco o mesas de trabajo y ventanas con la utilización de franela y desinfectante. Después proceden a la limpieza de pisos para retirar el polvo o basura gruesa. Segunda limpieza, se trapean los pisos con hipoclorito de sodio al 0.5%, posterior se realiza una tercera limpieza para retirar el cloro diluido que pudiera ocasionar problemas de salud a los usuarios y finalmente se cierra las aulas con llave para controlar el uso de las instalaciones.

- **Limpieza y Desinfección en oficinas administrativas y cubículos de docentes.**

Inicia la desinfección con la limpieza en puertas, chapas, escritorio, computadora, libreros, archiveros y ventas. Después proceden a la limpieza de pisos para retirar el polvo o basura gruesa, como segunda limpieza, se trapea pisos con hipoclorito de sodio al 0.5%, posterior se realiza una tercera limpieza para retirar el cloro diluido que pudiera ocasionar problemas de salud a los usuarios y finalmente se cierra las oficinas con llave para controlar el uso de las instalaciones.

- **Pasillos de aulas y oficinas.**

Se limpia con franela y desinfección de los pasamanos o barandales, limpieza en seco de pasillos y escaleras con trapeador mop para retirar el polvo, se procede a limpiar como segunda limpieza, se trapea pisos con hipoclorito de sodio al 0.5%, posterior se realiza una tercera limpieza para retirar el cloro diluido que pudiera ocasionar problemas de salud a los usuarios y finalmente se mantiene restringido el paso hasta tener seco el piso.

- **Sanitarios**

Se inicia con inspección o verificación del estado del sanitario, proceden al llenado de despachador de jabón líquido o cambio de cartucho, se abastece de papel sanitario donde se requiera, cambio de bolsas enseradas en depósitos de toallas sanitarias.

Se procede a aplicar producto desinfectante con atomizador a tazas sanitarias, mingitorios y lavabos, se deja reposar por 10min. Se tallan con cepillo redondo las tazas sanitarias y mingitorios, se barren pisos, se limpia con producto desinfectante y franela en espejos, puertas, chapas, despachadores y secador de mano, se trapea pisos con hipoclorito de sodio al 0.5%, posterior se realiza una tercera limpieza para retirar el cloro diluido que pudiera ocasionar problemas de salud a los usuarios y finalmente se mantiene restringido el paso hasta tener seco el piso.

- **Comedor de colaboradores**

Se aplica solución desinfectante en atomizador en mesas, sillas, microondas, refrigerador, fregadero, bebedero de agua, estante de papel de rollo, puertas, chapas y sillones, se proceder a limpiar con franela todas las superficies antes mencionadas. Se procede a la limpieza

en seco de pisos con mop, como segunda limpieza, se trapea pisos con hipoclorito de sodio al 0.5%, posterior se realiza una tercera limpieza para retirar el cloro diluido que pudiera ocasionar problemas de salud a los usuarios y se mantiene restringido el paso hasta tener seco el piso.

para finalizar se rellena el despachador de jabón de trastes y despachador de gel antibacterial base alcohol al 60%.

- **Mobiliario exterior.**

Se limpian bancas con desinfectante y franela. Se retiran las bolsas de residuo de las diferentes corrientes de contenedores, se lavan los botes con agua y cloro, se limpian las tapas con producto desinfectante.

- **Explanadas y andadores exteriores.**

Se limpian los andadores y pasillos exteriores con maquina sopladora, se recoge los residuos, y se procede a limpieza con máquina de presión con agua, se desinfecta con hipoclorito de sodio al 0.5%.

- **Desinfección de espacios.**

El personal de intendencia inicia con ponerse el equipo de protección (overol, mascarilla, guantes y lentes). Se rellena el equipo con líquido desinfectante y se nebuliza en todas las áreas. La aplicación es uniformemente de arriba hacia abajo, de adentro hacia fuera, al finalizar se cierran y aseguran las áreas para dejar reposar por un mínimo de 10 minutos por espacio.

- **Limpieza de almacén de mantenimiento.**

Se procede a limpiar área de trabajo como escritorio, barra de atención, puertas, candado, chapas, se limpia el piso en seco barriendo pasillos y almacén, se trapea pisos con hipoclorito de sodio al 0.5%, se quita todo residuo de líquido en piso, posterior se realiza una tercera limpieza para retirar el cloro diluido que

pudiera ocasionar problemas de salud a los usuarios y se mantiene restringido el paso hasta tener seco el piso.

- **Limpieza de vidrios de edificios.**

Se aplica líquido para limpiar vidrios, se talla con esponja toda la superficie, se procede a quitar el líquido con jalador manual y se retiran los residuos con franela. Esta actividad se realiza una vez a la semana.

- **Lavado de sillas.**

Se lavan las sillas con agua y jabón y se procede a secar. Al nebulizar las áreas se desinfectan junto con este mobiliario.

- **Limpieza y desinfección de equipos y herramientas.**

Limpieza y desinfección de radios, llaves y equipos de trabajo como (taladros, desarmadores, palas, sierras, martillos etc. Se hace diariamente con producto desinfectante y franela

- **Relleno a dispensador de gel antibacterial base alcohol al 60%, jabón líquido y desinfectantes.**

Se da prioridad a filtros Desinfección y casetas de seguridad. Se revisan todas las estaciones para verificar su estado y ser rellenadas diariamente.

Se agrega manual de procedimientos y rutinas de limpieza para un respaldo de las actividades antes mencionadas.

ANEXO D

Formato impreso o electrónico de Aviso a Proveedores



ESTIMADO VISITANTE,
PROVEEDOR Y CONTRATISTA, POR
TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS

AL INGRESAR AL CAMPUS DEBES:

- Responder las preguntas del filtro sanitario.
- Acatar las medidas expuestas en la señalización instalada.
- Mantener sana distancia con otras personas.
- Utilizar cubrebocas en todo momento.
- No acudir o retirarse del campus si presenta síntomas respiratorios como:
 1. Fiebre.
 2. Tos.
 3. Dolor de cabeza.
 4. Secreción nasal.
 5. Dolor muscular.
 6. Ojos irritados.
 7. Dolor de garganta.
- Dar aviso al personal de CETYS si posterior a su visita manifiesta síntomas respiratorios o es diagnosticado con COVID-19.

**EL INCUMPLIMIENTO DE
ALGUNA DE ESTAS REGLAS ES
MOTIVO DE SUSPENSIÓN DE
SU SERVICIO O VISITA.**


CETYS
UNIVERSIDAD


Juntos
adelante
CETYS UNIVERSIDAD

ANEXO E

Listado de Colaboradores a cargo del Cuidado de Menores

El cual deberá ser presentando solo a solicitud de la autoridad en caso de inspección, esto debido a la privacidad e integridad de datos de cada uno de los empleados de CETYS Universidad.

ANEXO F

Programa de salud física y mental

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

Esta pandemia ha generado un impacto social, que podría afectar tanto la salud física como mental de los colaboradores y estudiantes, la incertidumbre y el miedo por este virus puede generar estrés, ansiedad y ataques pánico que pueden ser difíciles de manejar y esto provocar en el personal distintas reacciones las cuales pueden ser:

- Temor por tu salud y la de tus familiares y amigos.
- Cambios en tus hábitos de alimentación y aumento de peso.
- Dificultad para dormir.
- Agravamiento de problemas de salud pre-existentes.
- Aumento en el consumo de alcohol, cigarrillos u otras drogas.
- Depresión por mal manejo del Duelo

Además, es común que en las circunstancias actuales sea más complicado poner en práctica hábitos saludables, sin embargo, mantener estos buenos hábitos es darle al cuerpo y mente el equilibrio que necesita ante esta incertidumbre.

Es por esto por lo que CETYS Universidad preocupado por la salud física y mental de los colaboradores y de los estudiantes propone y pone a disposición y a la de sus familias distintas medidas e información para mejorar los hábitos durante la cuarentena.

A continuación, se enlistan las acciones que realizará CETYS Universidad para promover la salud física y mental de la comunidad.

1. Promoción de buenos hábitos de

higiene y salud respiratoria, para esto colocará CETYS Universidad información detallada sobre el estornudo de etiqueta, correcto lavado de manos, así como recomendaciones para evitar el contagio de COVID-19, esto se realizará por medios electrónicos y la colocación de infografías en distintas áreas del campus.

2. Capacitar a la comunidad de CETYS Universidad para mantener una alimentación adecuada durante la cuarentena, esto se realizará mediante la promoción del curso o información del “plato del buen comer”.

3. Mantener un programa de activación física, el cual podrá ser encontrado en el Facebook de VIDA CETYS MXL, y se promoverá mediante medios electrónicos.

4. Mantener constantemente informada a la comunidad de CETYS Universidad obteniendo esta información de fuentes confiables, respecto al coronavirus, y medidas de prevención, esta información se promocionará nuevamente por las redes sociales de CETYS Universidad, vía correo electrónico y con infografías impresas colocadas en distintas áreas.

5. Para promover la salud mental de la comunidad, pone CETYS Universidad a su disposición distintos cursos para mejorar la salud mental, así como pláticas informativas, realizadas por psicólogos de la institución.

6. Las preocupaciones y la ansiedad sobre COVID-19 y su impacto pueden ser abrumadoras, es por esto que se promueve por medio de sus redes sociales un espacio acompañamiento, apoyo, ayuda y pertenencia por parte de toda la comunidad de CETYS Universidad.

Medidas de protección para la población vulnerable

Se considera que una persona se encuentra en situación de vulnerabilidad ante la COVID-19 cuando tiene condiciones o características de salud que los hace más propensos a desarrollar una complicación o morir por la misma, con base a lo que se sabe ahora sobre la enfermedad, quienes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente son:

- Personas mayores de 60 años.
- Mujeres embarazadas o en lactancia.
- Personas con obesidad.
- Personas que viven con diabetes e hipertensión descontroladas.
- VIH.
- Cáncer.
- Trasplantes.
- Enfermedades hepáticas, pulmonares o renales.
- Personal con trastornos neurológicos.

50 | Se conoce que estas enfermedades pueden afectar el Sistema inmunológico de la persona y generar complicaciones si se contrajera el virus SARS-CoV2, es por esto que para CETYS Universidad el cuidado y la salud de este personal es de gran importancia.

No solo preocupados por la salud de los colaboradores y estudiantes, sino por su entorno familiar completo se suman a este listado personas que:

- Cuidan adultos mayores o niños con padecimientos o enfermedades crónicas descontroladas. (ver Anexo E).

Medidas de promoción, prevención, atención y seguimiento para personas en situación de vulnerabilidad.

El cuidado y la prevención del contagio de estas personas es de suma importancia para CETYS Universidad, por lo que a fin de evitar cualquier riesgo para él y su familia se tomarán las siguientes medidas:

- Se deberá priorizar por parte de los coordinadores de los distintos

departamentos o áreas, apoyar a estas personas realizando sus actividades desde casa, brindando todas las herramientas que requiera para realizar óptimamente sus actividades, limitando lo más posible su asistencia al campus a fin de reducir el riesgo de contagio.

- Estas personas serán determinadas mediante las historias clínicas, en el cual se indicarán las enfermedades y si cuidan niños o adultos mayores (Anexo E).

- Si requiere acudir al campus, esto deberá ser determinado y aprobado por el comité, y se le brindará equipo de protección personal adecuado.

- Se mantendrá la vigilancia a la salud de los colaboradores y estudiantes, de manera permanente a la probable aparición de comorbilidades durante la contingencia sanitaria.

- Se invitará a quienes cuide a adultos mayores a capacitarse mediante el portal de CLIMSS, en el curso "Cuidado de personas adultas ante la COVID-19".

- Estas medidas serán aplicables mientras se mantenga vigente el sistema de alerta sanitaria actual o mientras las autoridades sanitarias federales y estatales lo indiquen.

CAOP TE ACOMPAÑA



¿Te sientes **agobiado o ansioso** por los acontecimientos recientes sobre el COVID-19?

El Centro de Apoyo y Orientación Psicológica (CAOP) de CETYS Universidad Campus Mexicali abre una **LÍNEA DE APOYO** donde un experto te brindará acompañamiento psicológico y emocional.

Si estás en CETYS puedes marcar la **extensión 1080** y la comunidad en general puede escribir al **f/CAOP CETYS Mexicali**

Horario de atención:
Martes a Jueves de 9:00 a.m. a 12:00 horas
Lunes a viernes de 15:00 a 18:00 horas.



Sigue las recomendaciones

CÓMO USAR UNA MASCARILLA



- 1 Antes de ponerse una mascarilla, **lávase las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- 2 **Cúbrase la boca y la nariz** con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- 3 **Evite tocar la mascarilla mientras la usa;** si lo hace, **lávase las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- 4 **Cámbiese de mascarilla** tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- 5 **Para quitarse la mascarilla:** quítela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); **deséchela inmediatamente** en un recipiente cerrado; y **lávase las manos** con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¡Cuidate!
#VidaCETYSxcl




El departamento de Recursos Humanos de CETYS Universidad Campus Ensenada te invita a participar en la clase de:

AUTORRETRATO

(saber ver y hacer autorretrato)



Impartido por:

Lic. Carlos Morales

Día: 18 de junio
Hora: 5:00 a 6:30 p.m.

vía **zoom**
ID: 921 5450 9520
Password: 626177

Recibe más detalles a través del correo: recursoshumanos.ens@cetys.mx




Juntos adelante

CETYS UNIVERSIDAD

El departamento de Recursos Humanos de CETYS Universidad te invita a la plática:

MAMÁ PROFESIONISTA

Impartida por la MCSP. Linda González Baltazar.

vía **zoom**

8 de mayo
Horario: 12:00 a 1:15 p.m.
Meeting ID: 985 7151 8157
Password: 241096



Confirma tu asistencia:
recursoshumanos.ens@cetys.mx





CETYS UNIVERSIDAD

**CONFERENCIA:
NUTRICIÓN
Y ANSIEDAD**

Imparte: L.N. Nummydia Cotry

10. JUNIO. 20 | 5:00 P.M.

Confirmaciones con:
Lic. Sonia Serrano | sonia.serrano@cetys.mx

GOOGLE MEET meet.google.com/waf-axvo-phk

Juntos adelante
CETYS UNIVERSIDAD

5 puntos clave para el cuidado de **personas mayores** en la crisis del COVID-19

Las personas mayores de 60 años y especialmente aquellas mayores de 80 se encuentran en el grupo de mayor riesgo. **Protejamos la integridad y salud de las personas mayores.**

- 1. Asegurar la cobertura de necesidades básicas.**
Alimentación, medicamentos y servicios básicos. Para que se mantengan adentro se recomienda llevarle a sus casas lo que requieran del exterior.
- 2. Mantener cercanía afectiva a pesar del distanciamiento físico.**
Es importante suspender todo el contacto no esencial, pero la interacción humana es una necesidad. A la distancia se recomienda el contacto recurrente por teléfono o vías digitales.
- 3. Si viven con otros familiares, mantener distancia y limpieza de toda la familia, sanitizar todo tipo de utensilios para comer y, en lo posible, dejarles un baño para su uso exclusivo.**
- 4. Cuidar también de las amistades y vecinos mayores.**
En el mundo existen diferentes iniciativas de voluntarios que compran víveres para sus vecinos o pagan las cuentas.
- 5. Impulsarlos a mantener actividad según sus posibilidades.**
Realizando labores de limpieza o ejercicios, promoviendo estímulo y diversión; leer, ver televisión, cocinar, escribir tener suficiente sueño, recibir la luz del sol y el aire limpio.

Hay que tener cuidado pero no miedo...
A pesar de que las personas mayores están en especial riesgo, también se han reportado casos que se recuperaron.

Fuente:
Dr. Gustavo Morelos Padilla, Coordinador de la Maestría en Gerontología Social

52 |

CETYS UNIVERSIDAD **Juntos adelante**
CETYS UNIVERSIDAD

CHARLAS PARA SEGUIR JUNTOS ADELANTE: ACCIONES DE CETYS ANTE LA CONTINGENCIA

Imparte: **Mtra. Jessica Ibarra Ramonet**
Directora Zona Costa de CETYS Universidad.

Te invitamos a esta charla para que estés enterado de las acciones emprendidas en los últimos meses. ¡Te esperamos!

Viernes 19 de junio - 12:00 p.m.

Vía | **zoom**  **Da clic aquí para solicitar tu registro**

[HTTPS://CETYS.ZOOM.US/J/93006144617](https://cetys.zoom.us/j/93006144617)

Para más información comunicate a:
recursoshumanos.ens@cetys.mx

CETYS UNIVERSIDAD **CAOP**
CENTRO DE APOYO Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA
CETYS UNIVERSIDAD

Atención Psicológica
Gratuita por vía telefónica y en línea

El Centro de Apoyo y Orientación Psicológica (CAOP) ha habilitado la atención psicológica vía telefónica a disposición de aquellos que lo necesiten.

PARA SOLICITAR ATENCIÓN:

- Llame al **903 18 00 ext. 2451**
- Escriba al correo psicologiatij@cetys.mx
La atención virtual se da los días martes y jueves.





Tip's para establecer hábitos para

Dormir mejor

Dormir bien es esencial para mantener nuestro cuerpo sano. A continuación, podrás encontrar una serie de recomendaciones concretas para conciliar el sueño.



Idea un ritual y establece un horario para dormir

Toque de queda estricto para tus dispositivos electrónicos



Infórmate, pero no veas las noticias justo antes de dormir

Ejercítate y acelera tu ritmo cardíaco todos los días



Maneja la ansiedad con gratitud, respiración o meditación

Evita comer antes de acostarte y no bebas para dormir



Toma una ducha o baño caliente 90 minutos antes de acostarte

Juntos adelante

CETYS UNIVERSIDAD

Desde el pasado mes de marzo, en CETYS Universidad implementamos **una serie de medidas** que buscan sumarse a los esfuerzos por **aplanar la curva de contagios por COVID-19**.

Conócelas en el siguiente video:



www.cetys.mx/juntosadelante



ANEXO G

Autoevaluación Gran Empresa STPS por campus.

ANEXO H

Infografías

PASOS PARA LAVARTE LAS MANOS

DURANTE 20 SEG MÍNIMO

MOJA TUS MANOS APLICA JABÓN FROTA LAS PALMAS

FROTA EL DORSO DE TU MANO LAVA ENTRE LOS DEDOS LAVA EL INTERIOR DE LOS DEDOS

LAVA LOS PULGARES TALLA TUS UÑAS EN LA PALMA DE TU MANO MOJA TUS MANOS

Juntos adelante
CETYS UNIVERSIDAD CETYS UNIVERSIDAD

FAVOR DE LIMPIAR TU MESA ANTES Y DESPUÉS DE SU USO

Juntos adelante
CETYS UNIVERSIDAD CETYS UNIVERSIDAD

¡POR TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS!

PARA INGRESAR AL CAMPUS DEBES

-  1. RESPONDER LAS PREGUNTAS DEL FILTRO SANITARIO.
-  2. UTILIZAR CUBREBOCAS DENTRO DEL CAMPUS EN TODO MOMENTO.
-  3. MANTENER UNA SANA DISTANCIA.
-  4. LAVAR TUS MANOS CON FRECUENCIA.

Juntos adelante
CETYS UNIVERSIDAD CETYS UNIVERSIDAD

PROTOCOS PARA ALUMNOS EN ACCESO Y PERMANENCIA EN EL CAMPUS



ANTES DE TU LLEGADA

1. Desinfecta mochilas, bolsos, celulares y todos los objetos de uso personal.



ACCESO AL CAMPUS

1. Sé puntual a tu llegada, tomando en cuenta el tiempo de los protocolos de acceso al Campus.
2. Accede por la caseta indicada portando cubrebocas, colabora y sigue las indicaciones del filtro sanitario.
3. Sólo puede bajar del automóvil el alumno o alumna con actividades programadas en el Campus.



DURANTE TU ESTANCIA EN EL CAMPUS

1. El uso de cubrebocas es obligatorio en todo momento. El uso de careta es opcional.
2. Está prohibido el contacto físico con otras personas: Besos, abrazos, estrechar manos, etc.
3. Evita compartir material didáctico y objetos de uso personal como lápices, borradores, teléfonos, tabletas, audífonos, documentos o libretas.
4. Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con el codo flexionado. Evita tocar tu cara (nariz, ojos y boca).
5. Mantén en todo momento la distancia mínima de 1.5 metros.
6. Si eres alumno de preparatoria, de preferencia porta el uniforme (camiseta polo o sudadera).
7. Mujeres: Llevar el cabello recogido y sin accesorios.
8. Mantén limpios los espacios por los que transites durante tu estancia.
9. Para consumir alimentos deberas hacer uso de las areas asignadas para este fin.
10. Si debes asistir al campus y no lo haces, reportar inmediatamente al maestro el motivo de tu inasistencia.
11. Si cuentas con un factor de vulnerabilidad, notificarlo al maestro que te convocó a las actividades dentro del Campus.



PROTOCOLOS PARA PROVEEDORES Y VISITANTES EN ACCESO Y PERMANENCIA EN EL CAMPUS



ANTES DE TU LLEGADA

1. Evita acudir al campus en caso de presentar tos, fiebre o cualquier otro síntoma de COVID-19.
2. Desinfecta mochilas, bolsos, celulares, y todos los objetos de uso personal que llevarás contigo.



ACCESO AL CAMPUS

1. Sé puntual a tu llegada, tomando en cuenta el tiempo de los protocolos de acceso al Campus.
2. Accede por la caseta indicada portando cubrebocas, colabora y sigue las indicaciones del filtro sanitario.



DURANTE TU ESTANCIA EN EL CAMPUS

1. El uso de cubrebocas es obligatorio en todo momento. El uso de careta es opcional.
2. Está prohibido el contacto físico con otras personas: Besos, abrazos, estrechar manos, etc.
3. Mantén en todo momento la distancia mínima de 1.5 metros.
4. Mantén limpios los espacios por los que transites durante tu estancia.
5. Debes permanecer sólo en el área asignada de trabajo o espacio solicitado. No está permitido deambular por el campus.
6. Si estás citado para asistir al campus y no acudes, deberás notificar inmediatamente al contacto que te convocó el motivo de tu inasistencia.



DESPUÉS DE TU VISITA AL CAMPUS

1. Avisa de inmediato a CETYS Universidad si alguno de los empleados, proveedores o visitantes que acudieron a laborar en días recientes han comenzado a presentar síntomas o son diagnosticados con COVID-19.



PROTOCOLO PARA PERSONAL ADMINISTRATIVO EN ACCESO Y PERMANENCIA AL CAMPUS

INGRESO AL CAMPUS



1. Ingresar a través de los filtros sanitarios ubicados en los accesos del Campus, proporcionando la información solicitada por el personal capacitado en salud.

2. El primer día del retorno a labores, acudir a servicios médicos para la realización del historial clínico; una vez realizado se podrá ingresar al área de trabajo.

DURANTE TU ESTANCIA EN EL CAMPUS



1. Utilizar cubrebocas desde el ingreso en el filtro sanitario y durante toda la jornada laboral.

2. Utilizar el Equipo de Protección Personal (EPP) proporcionado por CETYS Universidad en caso de que sea considerado.

3. Antes de ingresar a las áreas de trabajo, tomar gel base alcohol para la desinfección de manos y mantener la sana distancia de 1.5 metros.

4. Al entrar al área de oficinas, aplicar solución desinfectante en tu área de trabajo (atomizador blanco y franela roja) proporcionados por Mantenimiento).

5. Evitar el movimiento de mobiliario en oficinas y salas de juntas.

6. Respetar los límites máximos de capacidad indicados en cada espacio.

7. Evitar compartir artículos personales o de trabajo, como celulares, EPP, objetos de trabajo, teclados o computadoras, copiadoras, impresoras.

8. Si necesitas compartir artículos de trabajo, desinfectarlos (con atomizador blanco y franela) antes y después de su uso.

9. Limitar las juntas presenciales y promover las mismas mediante medio electrónicos.

10. Evitar la realización de eventos que promuevan las dinámicas o reuniones grupales como festejos de cumpleaños, buffet, etc.

11. Los horarios de comida podrán ser escalonados y dictados por Recursos Humanos en espacios comunes acondicionados para ello.

12. Evitar visitas no esenciales o innecesarias a otras áreas, priorizando el uso de teléfono y/o medios electrónicos.

13. Evitar portar accesorios como joyería o corbata y retirar pertenencias personales del área de trabajo (tazas, peluches, etc.).

14. Si se presentan síntomas de COVID-19, reportarlo inmediatamente al personal de servicios médicos y a tu jefe directo. Acudir al área de aislamiento a un costado de Biblioteca para ser atendido.



AL SALIR DEL CAMPUS

1. Si presentas síntomas al llegar a casa o algún miembro de tu hogar los presenta, avisa inmediatamente a tu jefe directo y a recursos humanos para seguir los procedimientos necesarios.

¡POR TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS!

PARA INGRESAR AL CAMPUS DEBES



1. RESPONDER ¿PRESENTAS:

- FIEBRE
- TOS SECA
- DOLOR DE CABEZA?



2. UTILIZAR CUBREBOCAS
DENTRO DEL CAMPUS
EN TODO MOMENTO.



3. MANTENER UNA SANA
DISTANCIA.



4. LAVAR TUS MANOS CON
FRECUENCIA.



**Juntos
adelante**
CETYS UNIVERSIDAD

**¡Utiliza el cubrebocas, lava tus manos
y mantén sana distancia!**



**SIGUE LAS INDICACIONES DE SALUD
¡ASÍ NOS CUIDAMOS TODOS!**

POR TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS



Lávate las
manos



Utiliza
cubrebocas



Mantén una
sana distancia



POR TU SEGURIDAD Y LA DE TODOS



ANEXO I

Generalidades: Preguntas frecuentes sobre COVID-19

En esta sección se analizan preguntas frecuentes relacionadas a la enfermedad COVID-19 que personal que labora en CETYS Universidad pueda tener al respecto, la información adecuada es la base para los éxitos de los planes de emergencia o contingencia.

La información que se presenta es anunciada por la Organización Mundial de la Salud, así como la Secretaría de Salud en México.

1. ¿Qué es una pandemia?

Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad (OMS, 2010).

2. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

3. ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

4. ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos seca y cansancio. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero solo presentan síntomas muy leves. La mayoría de las

personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen COVID-19, desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Sin embargo, cualquier persona puede contraer COVID-19 y desarrollar una enfermedad grave, incluso las personas con síntomas muy leves de COVID-19 pueden transmitir el virus. Las personas de todas las edades que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

5. ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus, por eso es importante mantenerse al menos a un metro y medio (1.5 metros) de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca, por ello, es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

6. ¿Quiénes pueden contraer el nuevo coronavirus?

Todas las personas son susceptibles de contraer el virus de la COVID-19, sin embargo, deberán prestar especial atención las personas de cualquier edad

que presenten enfermedad respiratoria leve o grave y que dentro de 14 días antes del inicio de síntomas han estado en:

- Contacto con un caso confirmado o bajo investigación de COVID-19.
- Viaje o presencia en algún país, región o estado con transmisión local importante, de COVID-19.
- Contacto con alguna persona que regresó de algún país región o estado con transmisión local importante, de COVID-19.

7. ¿Cuál es el porcentaje de personas que sufren síntomas graves?

El 80% de las personas contagiadas con COVID-19 cursarán asintomáticas o presentarán un cuadro leve de la enfermedad. Se estima que alrededor del 20% restante presentarán un cuadro de la enfermedad más severo e incluso grave, lo que hará necesario que asistan al hospital. Sólo alrededor de una cuarta parte de las personas hospitalizadas necesitará cuidados intensivos para su atención. Ocho de cada 10 personas que requieren de cuidados intensivos presentan comorbilidades como, diabetes, hipertensión y sobrepeso.

8. ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19 a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública a nivel nacional y local. Se han registrado casos en la mayoría de los países del mundo, y en muchos de ellos se han producido brotes. Las autoridades de algunos países han conseguido reducir el avance de los brotes, pero la situación es impredecible y es necesario comprobar con regularidad las noticias más recientes. Adicionalmente, algunos países que ya habían controlado la enfermedad en una primera etapa, se encuentran en la denominada segunda ola de contagios.

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar el virus COVID-19:

1. Lávese las manos a fondo y con frecuencia o utilice un desinfectante a base de alcohol a base de alcohol etílico de al menos 60%.

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

2. Mantenga una distancia mínima de un metro y medio (1.5 metros) entre usted y los demás.

¿Por qué? Cuando alguien tose, estornuda o habla despiden por la nariz o la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si la persona que tose, estornuda o habla tiene la enfermedad y usted está demasiado cerca de ella, puede respirar las gotículas y con ellas el virus COVID-19.

3. Evite ir a lugares concurridos.

¿Por qué? Cuando hay aglomeraciones hay más probabilidades de que entre en contacto estrecho con alguien que tenga COVID-19 y es más difícil mantener una distancia física de un metro y medio (1.5 metros).

4. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.

5. Mantener una buena higiene respiratoria.

Tanto usted como las personas que lo rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria, eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar, deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos.

¿Por qué? Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean de virus como los del resfriado, la gripe y COVID-19.

6. Permanecer en casa.

Permanezca en casa y aíslese incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere, pida a alguien que le traiga las provisiones. Si tiene que salir de casa, póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.

¿Por qué? Evitar el contacto con otras personas las protegerá de posibles infecciones por el virus de COVID-19 u otros.

7. Buscar atención médica en caso de presentar síntomas.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica, pero en la medida de lo posible llame por teléfono con antelación y siga las indicaciones de la autoridad sanitaria local.

¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

8. Mantenerse informado

Manténgase informado sobre las últimas novedades a partir de fuentes fiables, como la OMS o las autoridades sanitarias locales y nacionales.

¿Por qué? Las autoridades locales y nacionales son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre lo que deben hacer las personas de su zona para protegerse.

9. ¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?

Hasta el momento, no existe un tratamiento específico para los coronavirus, sólo se indican medicamentos para aliviar los síntomas. Por el momento el desarrollo de este brote no se puede predecir del todo, por lo que la respuesta requiere la implantación de una serie de acciones rápidas, oportunas y efectivas desde el punto de vista de las estrategias clásicas de salud pública.

Referencias

1. Guía de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19, Secretaría del Trabajo y Previsión Social, abril 2020.
2. Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19, OSHA, obtenido desde <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>.
3. Rapid Risk Assessment of Acute Public Health Events, World Health Organization, obtenido desde https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70810/WHO_HSE_GAR_ARO_2012.1_eng.pdf;jsessionid=A8848EB55F82651CE78BBA79CD7FA6C0?sequence=1
4. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19), organización mundial de la salud, Obtenido desde <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.

