

Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Zamora



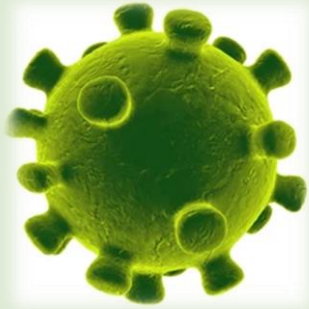
MANUAL DE REGRESO SEGURO A CLASES

Contingencia Sanitaria COVID-19

Comité Participativo de Salud Institucional:
(Representación Directiva, Estudiantil y Sindical).

Periodo escolar agosto-diciembre 2021

Contenido



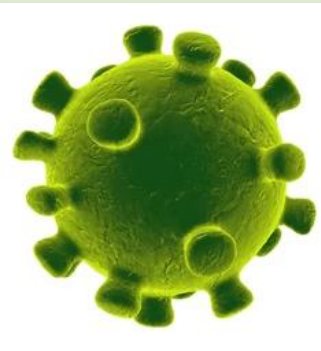
CAPITULO 1 Introducción



CAPITULO 2 Información General



CAPITULO 3 Recomendaciones



CAPITULO 1
Introducción

I. Mensaje del Director General del ITESZ.

II. Preguntas frecuentes sobre el COVID-19.

I. Mensaje del Director General del ITESZ

En tiempos de COVID-19, evitar el rezago educativo es muy importante, pero mantener la integridad de la salud de los alumnos, el personal y las partes interesadas, es nuestra mayor prioridad.

A continuación te presento a manera de manual, un extracto significativo del protocolo federal, estatal e institucional que ayudará a mitigar la propagación del virus SARS-CoV-2, con el fin de garantizar tu salud y el regreso seguro a clases presenciales.

Querida comunidad educativa, el Comité de Participación de Salud Institucional, el cual nos representa a todas y todos, hemos coincidido que la persona que ingrese a las instalaciones del instituto, tiene la responsabilidad de cuidarse y cuidar a los demás acatando todas las disposiciones incluidas en éste protocolo.

Las medidas a seguir y promover, están basadas en los lineamientos oficiales en materia de salud y educación por nuestras autoridades federales y estatales.

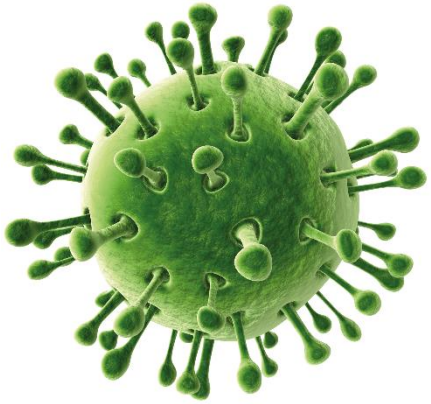
En hora buena, los invito a participar con responsabilidad.

Me cuido, Te Cuidas, Todos nos cuidamos
!Sabiduría para la excelencia!



Martín Serrato Juárez

Director General
Instituto Tecnológico de Estudios
Superiores de Zamora



II. Preguntas frecuentes sobre el COVID-19

El coronavirus es una enfermedad que afecta a las vías respiratorias. Este tipo de coronavirus es más fuerte y puede ser peligroso si no se detecta pronto.

¿Cuáles son los síntomas?



Fiebre alta



Tos seca y
dificultad para
respirar



Dolor de
garganta y de
pecho



Dolor de
cabeza y
cansancio

¿Cómo se contagia?

De una persona infectada a través de:



Estornudos



Tocarte la
cara



Saludar por
contacto
físico



Por tocar objetos
o superficies
contaminadas

Y todos somos susceptibles de contagio



CAPITULO 2
Información General

I. Puntos para el regreso seguro a clases

II. Fases para el regreso seguro a clases

III. Personas no consideradas para la reanudación de clases presenciales.

IV. Directrices académicas para la gestión del curso.

V. Protocolo de ingreso a las instalaciones



I. Puntos para el regreso seguro a clases

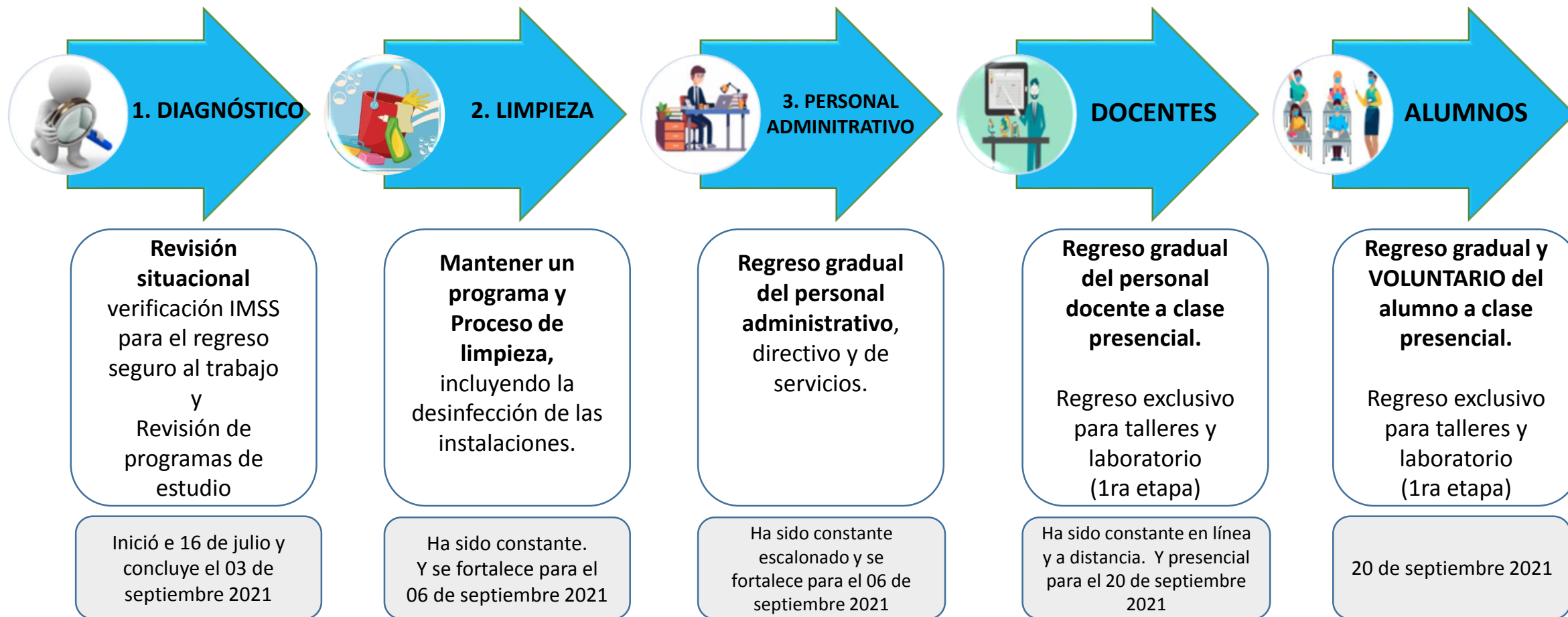
Es importante saber que las autoridades federales y estatales en materia educativa y de salud, han establecido estrategias, disposiciones, protocolos, etc., para la reapertura de las escuelas ante COVID-19 y garantizar un regreso seguro a clases.

En referencia, el ITESZ, ha establecido 13 puntos;

- 1.** Conformar el Comité Participativo de Salud Institucional.
- 2.** Los integrantes del comité establecen y signan propio protocolo para prevenir contagios durante el regreso progresivo a clases.
- 3.** De acuerdo a protocolo: Capacitar y sensibilizar a toda la comunidad tecnológica;
- 4.** Promover y asegurar se establezca el primer filtro de salud en casa.
- 5.** Instalar los filtros de salud en la institución.
- 6.** Promover el lavado continuo de manos con agua y jabón.
- 7.** Uso de cubre bocas de manera adecuada.
- 8.** Mantener la sana distancia.
- 9.** Dar mayor uso a espacios abiertos.
- 10.** No realizar ceremonias ni reuniones generales.
- 11.** Avisar los casos sospechosos de COVID-19.
- 12.** Por propia cuenta, inscribirse a los cursos de apoyo SEP-Salud para el Retorno Seguro.
- 13.** “ Entregar la solicitud de asistencia voluntaria donde se declare promover y atender los protocolos.

II. Fases para el regreso seguro a clases

El Comité de Participación de Salud Institucional, analizó y determinó 5 etapas que son fundamentales para garantizar un regreso ordenado, progresivo y seguro.



III. Personas no consideradas para la reanudación de clases presenciales.

Con base al diagnóstico realizado de manera inclusiva y equitativa, el Comité Participativo de Salud Institucional, consideró seguir protegiendo a las personas con mayor riesgo de contagio, por lo cual, no podrán realizar labores de manera presencial.



Personal mayor a 60 años



Personal con enfermedades crónicas: cardiopatías, hipertensión, diabetes, insuficiencia renal, lupus, cáncer, VIH o SIDA



Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.



Personas que presente síntomas.

Personas confirmadas COVID 19.



La asistencia del alumno es VOLUNTARIA, lo cual significa que el asistir no se considera un criterio de evaluación.

El dictamen médico será de forma inicial mediante encuesta electrónica, progresiva mediante entrevista clínica con médicos de la institución y final avalado por IMSS o centro médico.

IV. Directrices académicas para la gestión del curso.

Con base a la revisión situacional del instituto, el Comité Participativo de Salud Institucional, determinó que el regreso a clases es mediante MODELO HIBRIDO: clases a distancia, en línea y presencial. Es prioridad evitar el rezago educativo, pero es más la Salud de los alumnos y el personal.

De lo anterior, se consideró lo siguiente:



1. La reincorporación presencial será en primera etapa solo para uso exclusivo de talleres y laboratorios.



2. Comunicación estrecha con el personal y alumnado antes del ingreso a las instalaciones mediante encuesta diaria electrónica sobre el estado que guarda su salud.



3. La asistencia del alumno es voluntaria, lo cual significa que el asistir no se considera un criterio de evaluación.



4. Los alumnos que decidan no asistir de forma presencial al Instituto, podrán disponer del contenido de las prácticas en distintos materiales digitales elaborados por las y los docentes; los cuales estarán disponibles en las plataformas educativas.



5. El tiempo programado de estancia para la realización de prácticas de taller y laboratorio dentro del instituto estará en un rango de 2 a 4 horas como máximo.



6. Los horarios de práctica de las asignaturas correspondientes, estarán publicados y actualizados en el sitio oficial del instituto www.teczamora.mx.

10
pasos

V. Protocolo de ingreso a las instalaciones

1



El trabajador y alumno envían la solicitud de asistencia voluntaria al Departamento de personal y Jefes de carreras. (Única ocasión)

2



Responder el cuestionario de salud en la plataforma electrónica. (de lunes a viernes)

3



Portar y usar correctamente el cubrebocas.

4



Accesar a instalaciones mediante aplicación del código QR.

5



Portar la credencial de estudiante o trabajador todo el tiempo.

6



Pasar por filtro sanitario para medición de la temperatura

7



Pasar por filtro sanitario para aplicación de solución o gel antibacterial. En cada edificio de la institución existen despachadores electrónicos.

8



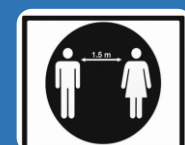
Del mismo modo pasar para desinfección mediante uso de tapete sanitizante. En cada edificio de la institución existen tapetes.

9



Pasar por túnel Sanitizante (no obligatorio)

10



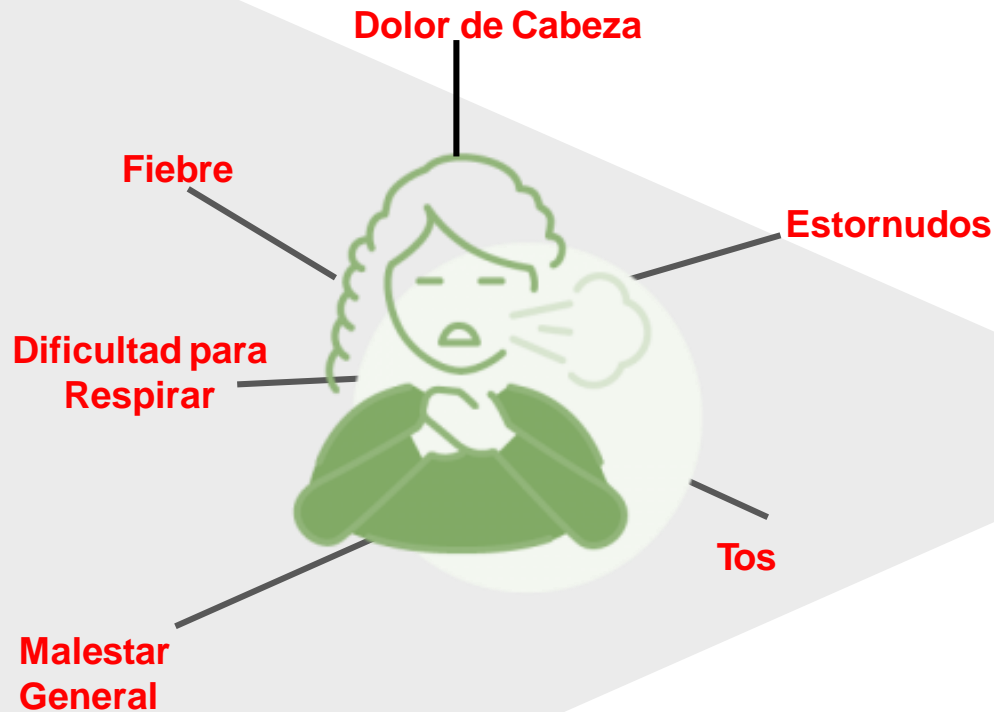
Y mantener la sana distancia todo el tiempo.






CAPITULO 3 **Recomendaciones**

- I. Medidas de prevención antes de salir de casa.
- II. ¿Qué hacer en caso de presentar síntomas?
- III. En caso de contagio por COVID19.
- IV. Desinfecta tus artículos personales.
- V. Técnica de lavado de manos.
- VI. Técnica correcta de lavado de manos
- VII. Técnica correcta de Colocación de Gel desinfectante
- VIII. Medidas en el traslado al centro de trabajo: Antes y durante trayectos
- IX. Medidas de prevención en el transporte público
- X. Medidas de prevención en transporte particular
- XI. Conductas a seguir en procesos con alta exposición y/o cercanía
- XII. Uso correcto de cubrebocas COVID-19
- XIII. Uso incorrecto de cubrebocas COVID-19
- XIV. Compra y consumo de alimentos en cafetería
- XV. Desinfectar el lugar de trabajo
- XVI. Reuniones de Trabajo Presenciales.
- XVII. Recibo de partes y documentación (CORRESPONDENCIA)
- XVIII. Salida de trabajar o estudiar. De regreso a casa.
- XIX. Comunicación

I. Medidas de prevención y filtro de salud antes de salir de casa.



-  **1. Monitorea** tus condiciones de salud y la de tus familiares. (si cuentas con termómetro toma su temperatura)
-  **2. Notifica** a tu Jefe inmediato o Jefe de carrera si te vas a ausentar por esta causa.
-  **3. Deberás quedarte en casa.**

II. ¿Qué hacer en caso de presentar síntomas de la enfermedad?



1. Resguardo domiciliario

Quédate en casa y extrema precauciones para no contagiar a tu familia o personas cercanas.



2. Aislamiento

Aislarse en una habitación individual con ventilación y mantener la puerta cerrada.

3. Vigilancia y supervisión

Se monitorea a los trabajadores y alumnos en aislamiento para conocer su estado.

Llama al  **800 123 2890**
para resolver tus dudas

Llama al
9-1-1
para resolver
tus dudas

¿Qué debo de hacer?

para cuidar la salud de toda la comunidad.

- Avisar a tu jefe inmediato.
- Avisar a tu jefe de carrera.



En la institución:

Caso1. Sospecha, se avisará al consultorio médico para valoración.

Caso2. Separación y restricción del movimiento de la persona con riesgo alto o contagio confirmado de COVID-19.

Nota1: Además del consultorio médico, la institución cuenta con un espacio exprefeso para aislamiento temporal.

Nota2: En caso de riesgo alto o contagio confirmado, se avisará al Comité de Participación y Salud Institucional para actuar con la brigada. Lo anterior, conforme a la recomendación de la Jurisdicción Sanitaria de la región.

III. En caso de contagio

Puedes ser atendido en casa si presentas síntomas leves y no padeces enfermedades crónicas graves o afectaciones cardiacas. “Se recomienda el aislamiento, quién te va cuidar, medidas de limpieza y desinfección”;

- Habitación aislada, ventilada y baño separado.
- De no ser posible, dormir en camas separadas y/o mínimo 1.5 metros de distancia.
- Una persona al cuidado del paciente, de preferencia persona joven y sana.
- El Cuidador, siempre con cubreboca, lentes o careta, estricto lavado de manos.
- Usar sus propios trastes y cubiertos, lavarse perfectamente con agua y jabón.
- Lavado de ropa, toallas y sábanas, con temperatura entre 60 y 90 °.
- Limpiar con soluciones desinfectantes constantemente.

- No automedicarse.
- Alimentación sana.
(frutas cítricas; limón, naranja etc.)
- Hidratación.



PROHIBIDAS LAS VISITAS

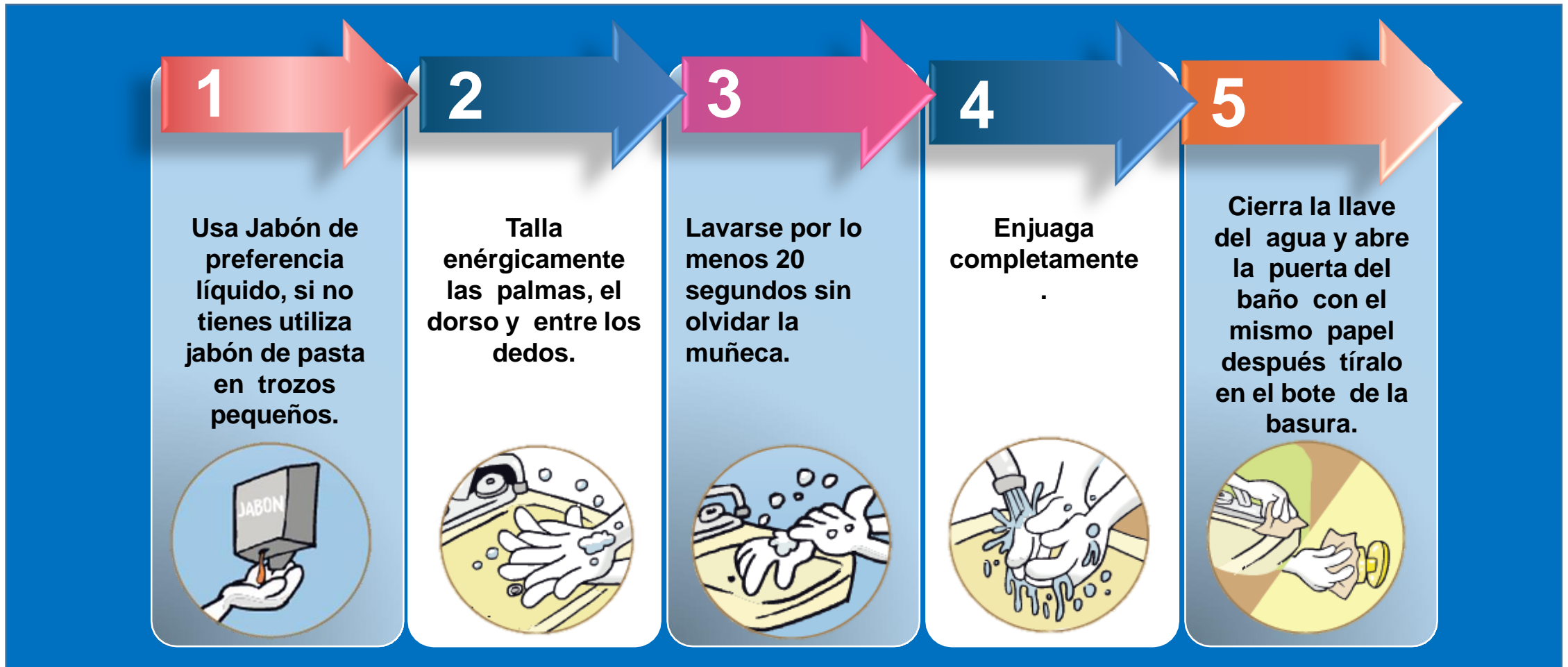
IV. Desinfecta tus artículos personales

Es muy importante que desinfectes tus artículos personales diariamente porque el coronavirus puede permanecer por algunas horas o varios días.



V. Técnica de lavado de manos

LAVARSE frecuentemente las manos elimina el **VIRUS**



VI. Técnica correcta de lavado de manos

Se recomienda para que el lavado se efectivo, lavarse por lo menos 20 segundos



1
Moja tus
manos



2
Deposita **jabón**
suficiente



3
Frota las
palmas
entre sí



4
Frota las
palmas con los
dorsos
entrelazando los
dedos



5
Frota las
palmas con **los**
dedos
entrelazados



6
Frota los
dorsos de **los**
dedos con las
palmas

De preferencia con jabón líquido



7
Frota los
pulgares con
la palma en
rotación



8
Frota las **puntas**
de los dedos con
la palma en
rotación



9
Enjuaga
completamente



10
Seca con
una **toalla**
desechable



11
Usa la **toalla**
para **cerrar** y
secar el **grifo**



12
¡Ahora tus
manos están
limpias!

VII. Técnica correcta de Colocación de Gel desinfectante

(Gel base alcohol mayor al 70%)



Aplica **suficiente cantidad** de gel antibacterial.



Frota las palmas de las manos entre sí.



Frota el dorso de la mano con la otra mano, entrelazando los dedos.



Frota las palmas entrelazando los dedos.



Frota el dorso de los dedos con la palma de la otra mano, agarrándose los de dedos.



Frota los pulgares con la palma en rotación.



Frota las puntas de los dedos con la palma en rotación.



¡Ahora tus manos están limpias!

VIII. Medidas en el traslado al centro de trabajo: Antes y durante trayectos



**Respetar Sana
Distancia**



**No debo
Saludar de
Mano**



**Saluda con un
gesto a tus
compañeros**



**No debo
escupir**



**Ponte
cubrebocas**

**Antes de
subir al
transporte**





IX. Medidas de prevención en el transporte público

2. Uso de cubreboca en todo momento, incluyendo el chofer.

1. Aplicar gel desinfectante en manos antes de abordar el transporte.

3. Evita tocar el pasamanos.

4. Deberán de ocupar asientos de atrás hacia adelante.

5. Por su salud, guarde silencio para evitar esparcir el virus.



6. No compartir alimentos

7. Abrir la ventana cuando sea posible para permitir la entrada de aire.

No te toques la cara, en especial ojos y boca

8. Subir y Bajar el Autobús, de forma ordenada guardando "Sana Distancia".

No compartas objetos de uso común o personal



X. Medidas de prevención en transporte particular

Limpiar los interiores del vehículo con solución desinfectante y recomendaciones para viajar:

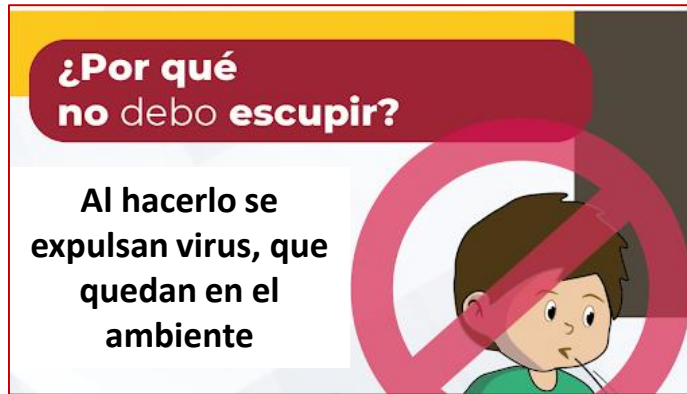


1. Limpiar Retrovisores
 2. Manijas de las puertas.
 3. Botones de apertura y cierre.
 4. Volante, palancas y contacto de la llave.
 5. Botones, manijas de posición de asientos y ventanillas.
 6. Botones de rueda y rejillas del climatizador o aire acondicionado.
 7. Reposabrazos
 8. Palanca de cambios y freno de mano
- ✓ Lavar las manos antes de viajar.
 - ✓ Cada persona deberá usar cubrebocas antes de subir al vehículo.
 - ✓ Viajar máximo 2 personas.
 - ✓ El acompañante deberá sentarse en lado opuesto de la parte trasera del vehículo.
 - ✓ Evita manejar con aire acondicionado.
 - ✓ Baja las ventanas cuando sea posible para permitir la circulación del aire.

Por la parte exterior la limpieza es suficiente con agua y jabón.



XI. Conductas a seguir en procesos con alta exposición y/o cercanía



Estas conductas salvan vidas

XII. Uso correcto de cubrebocas COVID-19



✓ 1. Manipulación por medio de los ajustes elásticos.

✓ 2. Colocación de cubrebocas adaptando el clip nasal ajustable.

✓ 3. Cubrir nariz y boca con pliegues hacia abajo.

✓ 4. Uso de cubrebocas y careta cuando se está expuesto y no se cumple con la sana distancia (<1.5mts)

- ✓ Antes de colocarlo, lávate las manos correctamente.
- ✓ Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas van en la parte interna).

- ✓ No dejes que toque superficies sucias.
- ✓ Pasa por atrás de tu cabeza las cintas elásticas y colócalo.
- ✓ Es importante que tus manos no toquen la parte interna del cb.

- ✓ Ajústalo a tu cara y cubre por completo boca y nariz.
- ✓ Procura no tocarlo durante el día, y si lo haces desinfecta tus manos.
- ✓ No compartas con nadie tu cubreboca.

Protector Facial (careta): Frecuencia de Cambio: 1 por mes.
Cubreboca Quirúrgico: Frecuencia de Cambio: 2 por Día.
Mascarilla N95: Frecuencia de Cambio: Semanal.
Lente de Seguridad: Frecuencia de Cambio: 15 días

XIII. Uso incorrecto de cubrebocas COVID-19



1. Cubrebocas en el cuello ❌



2. Cubrebocas no cubre la
nariz ❌



Cubre bocas y Mascarilla
N95 juntas ❌

XIV. Compra y consumo de alimentos en cafetería

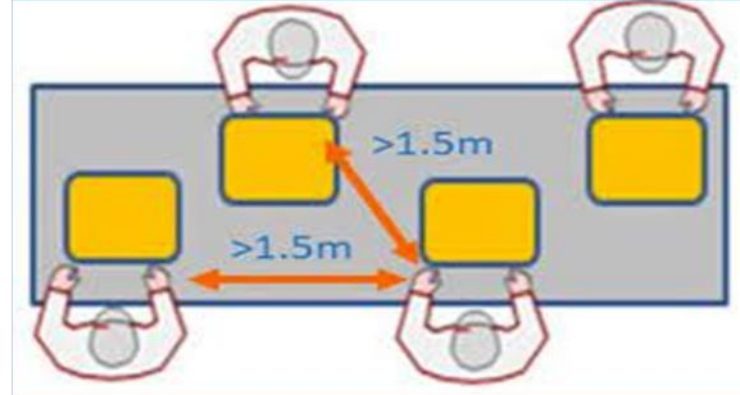
**!Preferentemente!,
Ven con tu comida desde casa**



**Cuando hagas fila en cafetería
respetas las marcas en el piso y no te amontones**



**Siéntate de forma alternada
nunca te sientes frente a otra persona.**



**Usa las mesas preferentemente
del exterior.**



Manual de regreso seguro a clases

Compra para llevar.



Antes de comer, lávate las manos con agua y jabón



**USA
GEL ANTIBACTERIAL**



Si usas los espacios de cafetería o tu propia área de trabajo para comer, asegúrate de limpiar y desinfectar antes y después de comer.

XV. Desinfectar el lugar de trabajo

Es momento de **SER SOLIDARIOS Y EMPÁTICOS**, apoyemos todos en la limpieza, directivos, administrativos, docentes y alumnos...

Qué: - Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Cuándo: - Cada vez después de salir y volver a su puesto de trabajo.

Cómo: Rocíe sobre un trapo o servilleta de papel desechable y limpie la superficie u objetos.

Cuidados: - Utilice solo los productos suministrados por el instituto.

- Utilice siempre gafas protectoras cuando pulverice.
- Nunca rocíe la solución desinfectante directamente sobre ningún equipo electrónico.



Manual de regreso seguro a clases



XVI. Reuniones de Trabajo Presenciales

De preferencia, Las reuniones Presenciales..... DEBEN EVITARSE

**¡Si una reunión presencial es
Absolutamente necesaria!....**



1. Deje al menos un 1.5 metros entre participantes.
2. Todos los participantes debe llevar cubrebocas.
3. Tiempo máximo de duración es 30 a 45 minutos en espacios semi-abierto.
4. Tiempo máximo de duración es de 60 a 90 minutos en espacios abiertos.

Manual de regreso seguro a clases

5. Mantén puertas y ventanas abiertas.
6. Solo 1 persona maneja los controles remotos.
7. Debe hacer limpieza antes de su uso.
8. La sala se desinfectará después de cada uso.

**RECOMENDACION:
Utiliza herramientas de trabajo remotas**



- Audioconferencia.
- Teléfono.
- Zoom, Skype, etc.

XVII. Recibo de partes y documentación (CORRESPONDENCIA)

1. Antes de ingresar al instituto, la persona o transportista deberá traer su equipo de protección personal (cubre bocas) y lo documentos en folder plastificado previamente desinfectado para su revisión.
2. La persona o transportista únicamente debe acceder a ventanilla de recibo (vigilancia en acceso principal).
3. Vigilante indica a Recursos Materiales y Servicios del instituto la llegada de material, partes y o correspondencia para su ingreso (si está no viene desinfectada, proporcionar bolsa para su resguardo y desinfección).
4. Personal de Recursos Materiales y Servicios atiende a partes interesadas-proveedores desde su ingreso hasta la salida.
5. La documentación o correspondencia debe ir directamente al papelero, el cual deberá estar identificado por niveles en su contenido para rápida desinfección y acceso a la documentación y así evitar manipulación.
6. Utilizar siempre cubre bocas en la revisión de documentación, captura y confirmación de materiales en físico (Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca).
7. Desinfección y ventilación: -Establecer un rol para la desinfección de papeleros, equipos de cómputo y escritorios no ≥ 2 hrs. Aumente los niveles de ventilación natural, omitir el uso de aire acondicionado.



XVIII. Salida de trabajar o estudiar. De regreso a casa.

1. Lavarse las manos con jabón antes de salir de la institución.
2. Usar cubrebocas correctamente.
3. Respetar el estándar **VIII-X** de transporte, Intenta no utilizar el transporte público, si lo debes usar, evitar tocar el contenido del autobús con las manos durante el viaje.
4. Al llegar a casa y antes entrar, desinfecta tus manos con gel antibacterial.
5. Báñate antes de convivir con tu familia y tu ropa se debe lavar diariamente.



XIX. COMUNICACIÓN

Estimado alumno y trabajador, el Comité de Participación de Salud Institucional y el área de Difusión y Concertación del ITESZ, serán los únicos autorizados de publicar información relativa a medidas de prevención ante la contingencia sanitaria COVID-19, así como, las acciones preventivas correspondientes a la reactivación de las actividades presenciales;

- a) La comunicación será a través de comunicados oficiales, sitio web y redes sociales institucionales.
- b) La comunicación con los trabajadores, seguir respetando la línea jerárquica correspondiente.
- c) La comunicación con el alumno, primer acercamiento con el docente y su jefe de carrera.



A toda la comunidad tecnológica, las acciones de evaluación y actualización de este protocolo, será el Comité de participación de salud, quien evaluará la efectividad de las medidas; en cuanto al nivel de acatamiento de las mismas, las acciones de mejora, así como la eliminación y el fortalecimiento de éstas.

Elaboración

DIRECCIÓN GENERAL

M.C.T y C. **Martín Serrato Juárez**, Director General.

COMITÉ PARTICIPATIVO DE SALUD INSTITUCIONAL.

- **Ing. Fernando Mendoza Gómez**, Director Académico.
- **Ing. José Luis Manzo Bautista**, Director de Planeación y Vinculación.
- **C.p. Ramiro López Medina**, Subdirector de Servicios administrativos.
- **Ing. Manuel Calderón Villanueva**. Jefe de estadística y evaluación.
Integrante de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad.
- **Arq. Juan Carlos Díaz Villanueva**. Jefe de Recursos Materiales y Servicios.
Integrante de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad.
- **Lic. Víctor Antonio Gutiérrez Ramírez**, Jefe de difusión y Concertación.
- **Ing. José Jorge Rodríguez Hernández**. Secretario General del SUSITEZ.
Miltón Rafael Flores Ramírez, Presidente de la sociedad de alumnos del ITESZ.
- **Ing. Edith Alejandra Aboyte Reyes**. Docente.
Integrante de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad.
- **Ing. Juan José Hernández González**. Docente.
Integrante de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad.
- **Dr. Jesús Alberto Ibarra Bermúdez**, Médico del ITESZ.

Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Zamora

MANUAL DE REGRESO SEGURO A CLASES

Contingencia Sanitaria COVID-19