

MANUAL DE BIOSEGURIDAD

INSTALACIONES SEGURAS

Fecha: 25 de mayo de 2021
VERSIÓN 01

ÍNDICE

Objetivo.....	3
Alcance.....	3
Definiciones.....	3
Estrategias generales de control.....	4
Identificación y monitoreo	5
Controles administrativos.....	6
Comunicación institucional.....	6
Equipo de protección personal (EPP)	6
Filtros sanitarios y equipamiento en oficinas	7
Comité para el Retorno al Trabajo	8
Anexos.....	10
Fuentes de consulta.....	18

Objetivo

El presente manual tiene como objetivo informar las medidas para la prevención, control, seguimiento y mitigación del riesgo que se implementarán en los espacios de trabajo de los campus universitarios para garantizar la reanudación de actividades del personal administrativo y de servicios hacia un regreso seguro a la nueva normalidad en la Universidad Cristóbal Colón.

Alcance

El presente manual es de aplicación general para el personal administrativo y de servicios de la Universidad Cristóbal Colón.

Definiciones

Aislamiento. Situar a alguien o algo fuera del contacto con otras personas o factores, para prevenir la propagación de Coronavirus (COVID-19). El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

Bioseguridad. Es un conjunto de normas, medidas y protocolos que son aplicados en múltiples procedimientos realizados en investigaciones científicas y trabajos docentes con el objetivo de contribuir a la prevención de riesgos o infecciones derivadas de la exposición a agentes potencialmente infecciosos o con cargas significativas de riesgo biológico, químico y/o físicos.

Covid-19. Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Cuarentena. Es un término para describir el aislamiento de personas o grupo de personas durante un período de tiempo no específico como método para evitar o limitar el riesgo de que se extienda una enfermedad o una plaga, en este caso, el covid-19

Equipo de protección personal (EPP). Son equipos, piezas o dispositivos que evitan que una persona tenga contacto directo con los peligros de ambientes riesgosos, los cuales pueden generar lesiones y enfermedades, tales como cubrebocas, careta y guantes.

Sector vulnerable. Es el 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.

Estrategias generales de control

Promoción de la salud

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, o bien, usar soluciones a base de alcohol en gel al 70%
- Cubrirse la nariz y boca al toser y estornudar, con un pañuelo desechable el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
- Ventilar y permitir la entrada de luz solar.

Sana distancia

- Promover en la comunidad el distanciamiento de 1.5 metros entre las personas y la disminución de la frecuencia y el encuentro cara a cara entre las personas (alumnos, catedráticos, administrativos, personal de mantenimiento, padres de familia, proveedores, etc.)
- Se mantendrá la distribución de personal en las áreas de trabajo respetando el mandante de la sana distancia de 1.5 metros.
- Se establecerán horarios alternados de comidas y actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.
- En cuanto al consumo de alimentos y bebidas, los espacios destinados para el consumo de alimentos y bebidas de forma segura en los campus universitarios son los siguientes:

CAMPUS TORRENTE	CAMPUS CALASANZ
Comedor Edificio 1 planta baja	Comedor (junto a papelería)
La Plaza (entre Edificio 4 y Edificio 6)	Zona de mesas (frente a Edificio Escuela de Negocios)
Cafetería Edificio 8 planta baja	Gran Café de la Parroquia (planta baja de Escuela de Negocios)
La Verbena (a un costado del gimnasio)	

La disponibilidad de los espacios antes mencionados tiene como propósito evitar aglomeraciones en las cafeterías. Para mayor información, consulte el Manual de Bioseguridad: Cafeterías y Comedores

Control de ingreso

- Para mitigar la propagación del virus covid-19 se deberá ingresar, tomar la temperatura a todas las personas que ingresen así como verificar que porten cubrebocas y brindar gel antibacterial.
- En caso de detectar personas con síntomas o signos como temperatura, enfermedades respiratorias, tos, flujo nasal o dificultades para respirar, se remitirán a su domicilio en aislamiento voluntario y así disminuir el riesgo de contagio.

Sector vulnerable

- El personal identificado como sector vulnerable brindará la información a la jefatura de Recursos Humanos de manera oportuna para determinar las acciones que se deberán llevar a cabo en los distintos escenarios de la epidemia.

Identificación y monitoreo

Higienización de manos

- Antes del ingreso, las personas deberán realizar protocolo de higienización de manos con gel antibacterial.

Toma de temperatura

- Después de la higienización de manos, se realizará la toma de temperatura. Las personas que presenten estado febril (temperatura superior a 37.5°C) no se les permitirá el ingreso.

Uso de cubrebocas

- De forma obligatoria, todo el personal deberá presentarse a las instalaciones con cubrebocas¹

Uso de tapete

- El personal deberá pasar por el tapete desinfectante de manera obligatoria al ingresar a la oficina para la correcta higienización de su calzado.

¹ Ver más adelante lo referente al Equipo de Protección Personal (EPP).

Controles administrativos

- Se mantendrá la señalización de la distancia en áreas de atención o donde circule un número considerado de personas, esto para facilitar la circulación de las personas por los pasillos y distanciamiento físico.
- Se tendrán establecidas las rutas de ingreso y salida monitoreando el número de ingresos en el establecimiento, así como el número de personal que deba estar laborando de manera presencial, pudiendo ser de manera semanal o quincenal la determinación de colaboradores en los espacios físicos.
- Se debe cuidar que en los lugares de trabajo las personas tengan una distancia de 1.5 metros y se tendrá señalado en oficinas.

Comunicación institucional

Se mantendrá comunicado a los colaboradores y se generan las siguientes campañas:

- Campañas de promoción de sana convivencia y distanciamiento físico entre unos y otros.
- Campaña de lavado de manos y uso de cubrebocas.
- Campaña de autocuidado.

Equipo de protección personal (EPP)

Con el fin de evitar el riesgo de contagio de Covid-19, todos los colaboradores deben contar con el equipo de protección personal de forma obligatoria durante la permanencia en las instalaciones. El equipo de protección personal (EPP) y los insumos permitidos para uso del personal y acondicionamiento en los centros de trabajo son los siguientes:

Equipo de protección personal	Insumos de acondicionamiento en los centros de trabajo
Cubrebocas de neopreno o mascarilla N95	Dispensador de Gel antibacterial (base alcohol 70%)
Careta de protección o lentes de seguridad	Tapete sanitizante
	Bote de basura
	Mampara de acrílico

Filtros sanitarios y equipamiento en oficinas

Los recursos con los que está equipado cada espacio de trabajo han sido elegidos para brindar un servicio efectivo al cliente y en cumplimiento con las recomendaciones especiales que establecen las autoridades sanitarias.

Filtros sanitarios

Cada filtro sanitario cuenta con los siguientes recursos:

- Termómetro digital.
- Dispensador de gel antibacterial.
- Indicación de filtro sanitario obligatorio.
- Barreras físicas y señalización de sana distancia en el piso.
- Personal atiende con equipo de protección personal.
- Mesa de registro y bitácora de control de ingreso.

Oficinas

Cada oficina cuenta con los siguientes recursos:

- **Al exterior.** Tapete sanitizante de uso obligatorio previo a la entrada a la oficina.
- **Al interior.** Un dispensador con gel antibacterial de uso común, 1 mampara de acrílico ubicado en el centro de trabajo de cada persona y 1 bote de basura.

Ventilación

Los espacios que cuenten con ventilación natural podrán usarlo atendiendo las siguientes recomendaciones:

- Abrir puertas y ventanas para favorecer la renovación del aire en el interior del espacio.
- Abrir las persianas para permitir la entrada de iluminación natural.
- La concentración de personas será controlada, de modo que se garantice la reducción al mínimo posible para guardar la sana distancia.

Aquellos espacios que por sus condiciones físicas no cuenten con ventilación natural ocuparán el aire acondicionado, atendiendo las siguientes recomendaciones:

- Mantener la temperatura entre 24°C – 26°C
- No apagar regularmente los equipos. Hacerlo afecta los flujos de aire y puede causar contaminación con agentes como mohos y hongos.
- Mientras esté encendido el aire acondicionado se deben mantener las puertas cerradas para evitar daños en los equipos.

Comité para el Retorno al Trabajo

El 2 de octubre del 2020 se constituyó el Comité para el Retorno al Trabajo, cuyos integrantes tienen obligaciones elementales para cumplir con las siguientes funciones:

Acciones de vigilancia y supervisión

- a. Verificar el establecimiento de las medidas de prevención y protección en el centro de trabajo.
- b. Verificar la provisión constante de agua, jabón y toallas desechables y de soluciones a base de alcohol gel al 60% - 70% en todas las áreas de las empresas y centros de trabajo.
- c. Monitorear las disposiciones que establezcan las autoridades competentes para las posibles modificaciones de las acciones a seguir en el centro de trabajo.
- d. Llevar el registro y seguimiento del personal en resguardo domiciliario voluntario y evaluar posibles casos de contagio.
- e. Establecer un mecanismo de seguimiento de personas trabajadoras 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 centros de trabajo ubicados en regiones designadas de alerta alta e intermedia

- a. Priorizar el trabajo a distancia con el fin de evitar la asistencia al centro de trabajo y reducir el riesgo de contagio del personal en condición de vulnerabilidad.
- b. En caso de no ser posible hacer trabajo a distancia, el comité deberá garantizar las siguientes medidas especiales.
 - i. Identificar para cada departamento o área del centro de trabajo al personal en situación de vulnerabilidad.
 - ii. Cerciorarse de que dicha población cuente con equipo de protección personal desechable y con soluciones a base de alcohol gel al 60% - 70% a disposición permanente.
 - iii. Verificar el establecimiento de medidas que resulten en una reducción de densidad humana en los espacios de trabajo, garantizando una distancia mínima efectiva entre las estaciones de trabajo de 1.5 metros.

- iv. Permitir el ingreso en horarios diferentes al resto del personal, para evitar los horarios pico en el transporte público o en el transporte de personal.
- c. Establecer zonas exclusivas en área de alimentos, comedores y/o vestidores, para reducir el riesgo de exposición del personal en mayor riesgo. En caso de no ser posible establecer zonas exclusivas, se deberán establecer horarios diferenciados para reducir el riesgo de contagio del personal identificado como vulnerable.
- d. Considerar todos los procesos en los que participa personal en situación de vulnerabilidad que pudieran verse afectados, por lo que deberá garantizarse que la implementación de estas medidas no se utilice para discriminar o limitar su derecho al trabajo.

Medidas de seguridad sanitaria en el entorno laboral

- Apoyar en la implementación de las medidas de seguridad sanitaria en el entorno laboral que se presentan en el Acuerdo para la continuidad de operación o regreso a laborar, el correcto cumplimiento de las medidas de seguridad será responsabilidad del centro de trabajo.

Anexos

- Código QR que indica que el Centro de Estudios Cristóbal Colón, AC ha aprobado la Autoevaluación del protocolo de seguridad sanitaria para la prevención de covid-19 en el estado de Veracruz y ahora está colaborando con LA NUEVA NORMALIDAD sanitaria.



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz

**ESTE ESTABLECIMIENTO COLABORA
CON LA AUTORIDAD SANITARIA EN
LA NUEVA NORMALIDAD**

Contamos con los protocolos y medidas de seguridad sanitaria para proteger a nuestros trabajadores y usuarios del Covid-19, conforme a lo dispuesto por el artículo 147 de la Ley General de Salud.



Escanea este código QR con tu smartphone y verifica su autenticidad.

Este documento tiene validez oficial y es emitido para fines de interés social. No constituye un aviso de funcionamiento o autorización sanitaria. La falsificación, alteración o uso indebido de este documento público, para obtener un beneficio propio o ajeno, es constitutivo de delito de conformidad con los artículos fundamentales legales: artículos 279 y 283 del Código Penal para el Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave.



STPSP
Secretaría de Trabajo,
Prevención Social y Productividad

SEDECOP
Secretaría de Desarrollo
Económico y Promoción

SEDEMA
Secretaría de
Medio Ambiente

SECTUR
Secretaría de
Turismo y Cultura

PC
Secretaría de
Protección Civil

Información que ayuda

No bajemos la guardia, continuemos con los cuidados sanitarios, pronto estaremos de regreso.

Presión arterial



¿Qué es?

Presión que ejerce la sangre al circular por los vasos sanguíneos.

VALORES NORMALES

Grupo	Edad	TENSIÓN ARTERIAL	
		Sistólica	Diastólica
RN	Nacimiento - 6 semanas	70-100	/ 50-68
Infante	7 semanas - 1 año	84-106	/ 56-70
Lactante mayor	1 - 2 años	93-106	/ 58-70
Pre-escolar	2 - 6 años	95-112	/ 64-70
Escolar	6 - 13 años	104-124	/ 64-86
Adolescente	13 - 16 años	118-132	/ 70-82
Adulto	16 años y más	110-140	/ 70-90

VALORES ANORMALES



D

Hipotensión < 100mmHg / < 60mmHg
Hipertensión > 140mmHg / > 90mmHg

TEMPERATURA



¿Qué es?

La temperatura corporal un indicador que evalúa la regulación térmica de nuestro organismo.

VALORES NORMALES

Grupo	Edad	TEMPERATURA	
		Grados Centígrados	
RN	Nacimiento - 6 semanas		38
Infante	7 semanas - 1 año		37.5 a 37.8
Lactante mayor	1 - 2 años		37.5 a 37.8
Pre-escolar	2 - 6 años		37.5 a 37.8
Escolar	6 - 13 años		37 a 37.5
Adolescente	13 - 16 años		37
Adulto	16 años y más		36.2 a 37.2

VALORES ANORMALES



A

Hipotermia < 35°
Fiebre > 37.5°
Hipertermia > 40°

Saturación de oxígeno



¿Qué es?

Es la medida de la cantidad de oxígeno disponible en la sangre.

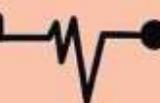
VALORES

Rango	Valores
Normal	95% al 100%
Hipoxia leve	91% al 94%
Hipoxia moderada	86% al 90%
Hipoxia grave	≤ 85%



E

Frecuencia cardíaca



¿Qué es?

Es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo.

VALORES NORMALES

Grupo	Edad	FRECUENCIA CARDÍACA	
		Latidos por minuto	
RN	Nacimiento - 6 semanas		120-140
Infante	7 semanas - 1 año		100-130
Lactante mayor	1 - 2 años		100-120
Pre-escolar	2 - 6 años		80-120
Escolar	6 - 13 años		80-100
Adolescente	13 - 16 años		70-80
Adulto	16 años y más		60-80

VALORES ANORMALES



B

Taquicardia > 100 lpm
Bradicardia < 60 lpm

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



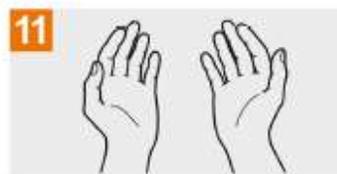
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

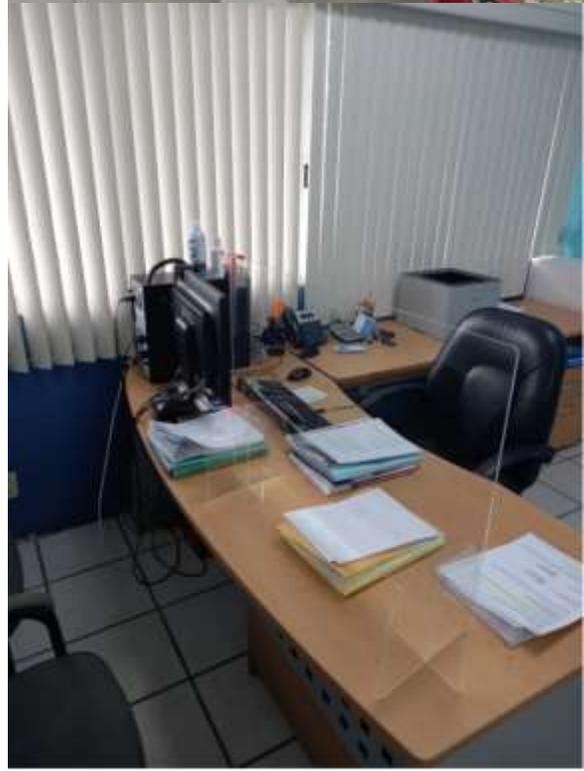
Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

- Espacios de trabajo seguros



- Señalizaciones de uso obligatorio de cubrebocas, sana distancia y aplicación de gel antibacterial



- Políticas temporales clasificadas por nivel de alerta

<u>Políticas temporales</u>	<u>Nivel de alerta</u>			
	<u>Máxima</u>	<u>Alta</u>	<u>Media</u>	<u>Baja</u>
Fomentar y brindar confianza para que el personal se retire ante la presencia de síntomas de la enfermedad, a través de la simplificación de trámites de incapacidad y la eliminación de descuentos por ausencia.	X	X	X	X
Limitar la realización de reuniones de manera presencial, y promover reuniones de trabajo a través de teléfono o videoconferencia.	X	X	X	X
Suspender temporalmente y hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria, los eventos masivos y las reuniones y congregaciones de más de 50 personas.	X	X	X	
Establecer barreras físicas entre las personas trabajadoras que no cuentan con una distancia mínima de 1.5 metros, en la medida de lo posible, considerando los frentes y laterales del espacio de trabajo.	X	X	X	
Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia de 1.5 metros	X	X	X	
Establecimiento obligatorio de medidas de protección para la población vulnerable.	X	X	X	
Una vez identificado que el centro de trabajo pertenece a un sector esencial y puede seguir laborando, deberán suspenderse las actividades no esenciales en dicho centro de trabajo. Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización ni los derechos de las personas trabajadoras.	X	X		
Establecer el escalonamiento de horarios de ingreso, modificación de turnos, horarios flexibles u otra acción que evite grandes concentraciones en el centro de trabajo.	X	X		
Reducir la densidad de personal en los servicios de transporte, alternando el uso de asientos con el fin de garantizar una sana distancia.	X	X		
Permitir al personal en condición de vulnerabilidad no presentarse al centro de trabajo con el fin de cumplir con el resguardo domiciliario responsable.	X			

- Clasificación de riesgo por condición de vulnerabilidad

CLASIFICACION DE VULNERABILIDAD	RIESGO BAJO O POCO VULNERABLE	RIESGO ALTO O VULNERABLE
CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS	<ul style="list-style-type: none"> • Sin antecedentes de enfermedades crónico-degenerativas. • Sin problemas en el sistema inmunológico. • Personas menores de 65 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adultos mayores de 60 años. • Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. • Menores de 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 cardiaca). • Personas con algún padecimiento o tratamiento farmacológico que les genere supresión del sistema inmunológico.

- Diagrama de flujo. Ingreso a las instalaciones



Fuentes de consulta

Guía de acción para los centros de trabajo para el COVID-19.
Secretaría del Trabajo y Previsión Social. 24 de abril de 2020.

<https://www.gob.mx/stps/documentos/guia-de-accion-para-los-centros-de-trabajo-ante-el-covid-19>

Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral.
Secretaría del Trabajo y Previsión Social. 18 de mayo de 2020.

<https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>

Protocolo para reapertura de Instituciones de Educación Superior
Federación de Instituciones Mexicanas Particulares de Educación Superior. Junio 2020.

https://www.fimpes.org.mx/covid19/images/banners/doctos/protocolo_de_reapertura_FI MPES.pdf

Boletín “Todos Colón”.
Universidad Cristóbal Colón. Octubre 2020.

CONTROL DE CAMBIOS:

REVISIÓN	FECHA	MODIFICACIÓN
0	25/05/2021	Elaboración
	27/05/2021	Revisión
	28/05/2021	Autorización

Elaboró:	Revisó:	Autorizó
C.P. Ricardo Martín del S. C. Garcés Torres. Director de Recursos y Logística	Comité de Retorno al Trabajo	Dirección de Recursos y Logística.