



BENEMÉRITA ESCUELA NORMAL
VERACRUZANA
“ENRIQUE C. RÉBSAMEN”

ORIENTACIONES GENERALES DE ACTUACIÓN
PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES
PRESENCIALES EN LA BENV
EN EL MARCO DE LA PANDEMIA
DE SARS-COV-2

Octubre, 2021

DIRECTORIO

Mtro. Daniel Domínguez Aguilar

Director

Mtra. Flavia Beatriz Ramos García

Subdirectora Técnica

Mtra. Amelia Maliyel Guzmán Sánchez

Subdirectora de Docencia

Mtra. Leticia Heredia Lara

Subdirectora Administrativa

Mtra. Beatriz Eugenia García González

Secretaria Académica

COMITÉ PARTICIPATIVO DE SALUD ESCOLAR

Dra. Denise Galindo Castañeda

Enlace de salud de la BENV

Mtro. José Juan Romero Romero (Lic. Educ. Física)

Mtro. Juan Manuel Rodríguez Méndez (Lic. Primaria)

Mtro. Víctor Ranulfo Lara Hernández (Lic.

Telesecundaria)

Mtra. Hortencia Hernández Lima (Lic. Preescolar)

Mtro. Alejandro Hoyos Montoya (Lic. Especial)

Representantes docentes

Luis Enrique Ramírez Solano (Lic. Educ. Física)

Noé Sánchez Aponte (Lic. Primaria)

Perla González Montoya (Lic. Telesecundaria)

Ely Juliana Bravo Martínez (Lic. Preescolar)

Arantza Reyes Musule (Lic. Especial)

Representantes alumnos

CONTENIDO

I.	PRESENTACIÓN	5
II.	ACCIONES PRELIMINARES A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PRESENCIALES	5
	Determinación del aforo, ventilación y condiciones de los espacios con poca ventilación o cerrados	5
	Señalización	6
	<i>Regulación</i>	6
	<i>Señales en el piso</i>	7
	Determinación de aforo, ventilación y condiciones para espacios de estudio o de uso colectivo	7
	Programa de capacitación	8
	<i>Recomendaciones nutrimentales</i>	8
	<i>Alimentación</i>	8
	<i>Ejercicio</i>	9
	<i>Medidas complementarias</i>	9
III.	PROTOCOLOS A SEGUIR	9
	Filtro de supervisión de sana distancia/controles	11
	Protocolo de entrada a la BENV	15
	Protocolo de permanencia en la BENV	15
IV.	INDICACIONES GENERALES	17
	Limpieza apropiada de los espacios	17
	Verificación de aforo y ventilación de espacios	18
	Guía de actuación para el control de brotes por COVID-19	19
	<i>Caso sospechoso</i>	20
	<i>Caso confirmado asintomático</i>	21
	<i>Caso confirmado sintomático</i>	21
	<i>Jerarquía de controles</i>	22
V.	MONITOREO, CONTROL Y RESPONSABILIDADES	23
	Dirección	23
	Comité de Salud	23
	Subdirección Administrativa	24
	Subdirección Técnica	24
	Subdirección de Docencia y coordinaciones de licenciatura	25

Secretaría Académica	25
Docentes y personal no docente	26
Estudiantes	27
Responsabilidad individual	29
Visitantes	31
Referentes	33

I. PRESENTACIÓN

Estas *Orientaciones* tienen como objetivo enmarcar las medidas específicas para la promoción y protección de la salud dadas a conocer a los integrantes de la comunidad normalista, en el marco de la evolución de la pandemia de COVID-19 y de las disposiciones adoptadas para su contención, las cuales deberán ser llevadas a cabo para la realización o reanudación de actividades presenciales laborales, educativas, deportivas, sociales y culturales de forma ordenada, paulatina y progresiva, procurando en todo momento la protección del derecho humano a la salud¹.

Para establecer estas medidas, se ha tomado en cuenta la estructura y particularidades de esta casa de estudios y las distintas disposiciones para la reapertura de las actividades económicas y educativas publicadas en el *Diario Oficial de la Federación* y otros medios oficiales de carácter nacional, como la *Guía de retorno seguro* de la UNAM, *Guía de retorno seguro* de la SEP, *Curso retorno seguro* del IMSS, *Curso a la nueva normalidad* del IMSS, así como la *Guía de retorno seguro* de la UAM. También se ha considerado la experiencia acumulada durante el último año de la pandemia de COVID-19 al conocer otros protocolos y las recomendaciones realizadas por científicos, sin dejar de lado las peticiones expresadas por la Respetable Junta Académica de esta institución.

II. ACCIONES PRELIMINARES A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PRESENCIALES

Determinación del aforo, ventilación y condiciones de los espacios con poca ventilación o cerrados

Se implementarán lineamientos en cada espacio para lograr una ventilación adecuada; asimismo, se requiere una revisión de la *Guía española para la ventilación de las aulas*. https://digital.csic.es/bitstream/10261/221538/14/guia_ventilacion_aulas_CSIC-Mesura_v4.pdf

En particular, en las áreas destinadas a la atención de trámites para docentes y alumnos, se propiciará la realización de forma virtual, a través de cita; en los

¹ La Dra. Denise Galindo Castañeda es Jefa del Área de Servicios Escolares de la BENV "Enrique C. Rébsamen" y adaptó de manera inicial el documento.

casos que resulte ineludible la comparecencia, se deberá tomar en cuenta el aforo posible para su atención.

En el caso de áreas de trabajo donde no sea posible garantizar la sana distancia entre los trabajadores, se podrá optar por el trabajo virtual, horarios escalonados, modificación de turnos, horarios flexibles u otros esquemas que eviten concentraciones de personal en las instalaciones. Se procurará que exista una distribución equitativa en la aplicación de estos esquemas entre los empleados involucrados, con base en las necesidades del servicio.

En distintos puntos de las áreas de trabajo, se colocará dispensadores con gel y con solución desinfectante, de forma estratégica y a libre disposición de la comunidad.

En los accesos a áreas comunes: baños, vestidores (cuando la alberca esté en servicio), cafeterías, etc., se colocarán marcas para indicar la distancia mínima entre personas.

Cada área deberá contar con la señalización del aforo recomendado: oficinas, jefaturas, coordinaciones, aulas. Esto variará de acuerdo al *semáforo de riesgo epidemiológico* oficial y a lo que establezca la Secretaría de Educación de Veracruz (SEV), en cuanto a la cuestión laboral.

Señalización

La señalética está relacionada con un objeto, actividad o situación que se quiere promover o evitar, es decir, se utiliza para suministrar una instrucción o una obligación relativa a la seguridad o a la salud en el trabajo, mediante un plafón, un color, una señal luminosa o una señal acústica, una comunicación verbal o señal gestual.

Regulación

El color de seguridad **azul** se utiliza para aquellos señalamientos de acciones específicas que deben ser **obligatorias**, para este color de debe utilizarse como contraste el color **blanco**.

El color de seguridad **rojo** con contraste **blanco** se usa para señales que **prohíben** acciones específicas.

Por lo anterior, se hará uso de la siguiente señalética sobre las obligaciones y prohibiciones que pueden usarse para reducir el riesgo de contagio por COVID-19:



Esta institución utilizará los colores de seguridad y de contraste que determina la norma antes referida.

Señales en el piso

Se refieren a círculos de color amarillo para definir la sana distancia y la circulación en áreas donde sólo exista una puerta para acceso y salida: se determinará con flechas entrar por la derecha y salir por la izquierda. Del mismo modo se encontrarán en las escaleras de los edificios.

Determinación de aforo, ventilación y condiciones para espacios de estudio o de uso colectivo

Dado que el tamaño y capacidad de los espacios de estudios: aulas, SIDEN, auditorio, laboratorio, biblioteca, auditivo visual, sala de medios, cafeterías, etc., es muy variable, se determinará su aforo seguro, tomando como pauta general

asignar 2.25-3 m² por persona, buscando siempre preservar distancias mínimas entre cada sujeto.

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

La Subdirección de Docencia, en conjunto con las coordinaciones de licenciatura, establecerá la organización de asistencia tanto en el horario como en el aforo de estudiantes y docentes, la cual se dará a conocer de manera oportuna.

Programa de capacitación

Se implementará un programa de capacitación para toda la comunidad, haciendo énfasis en el personal directivo, acerca de las acciones y medidas para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19. Los elementos básicos se pueden consultar con la jurisdicción sanitaria, la realización del *Curso de retorno seguro* del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), mismo que ya fue difundido en los diferentes espacios institucionales y, que se encuentra en el siguiente enlace: <https://climss.imss.gob.mx/login.php?msj=1>; así como los que proporcione la Dirección de Educación Normal (DEN).

El personal del Servicio Médico de la BENV realizará una capacitación a la plantilla de vigilancia y administrativa asignadas al área de la entrada, para la realización y supervisión de las acciones correspondientes al filtro sanitario.

Recomendaciones nutrimentales

En esta época de pandemia, el sedentarismo se ha incrementado, por lo que a continuación se emiten recomendaciones para tener una buena nutrición y un peso adecuado; con el objetivo de poder enfrentar de mejor manera la enfermedad por COVID-19. Esta información fue extraída del artículo “Nutrición y pandemia de la COVID 19”, en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7837011/>

Alimentación

- 1) Alejar la comida como método de distracción.
- 2) Planificar menús semanales con raciones pequeñas.

- 3) Utilizar métodos de cocción saludables como plancha, vapor, ebullición, horno.
- 4) Utilizar como principal grasa el aceite oliva virgen extra.
- 5) Consumir 2 raciones de verdura/hortaliza por día, legumbres al menos 3 veces por semana, carne roja una vez por semana, proteína 2 raciones diarias (preferiblemente pescado, huevos o carnes blancas); que el postre sea una fruta, consumir agua natural como bebida prioritaria pues es esencial para la hidratación correcta.

Ejercicio

- 1) Realizar al menos una hora de actividad física diaria de moderada intensidad, (adaptar ejercicios, repeticiones y fuerza empleada, de acuerdo a las posibilidades de cada persona).
- 2) Establecer una rutina de actividades estimula la actividad cognitiva.

Medidas complementarias

1. Determinar el servicio médico más cercano a la entidad y dependencia, procurando, en el caso de los centros estudiantiles, la posibilidad de atención local.
2. Programar, de ser posible, la entrada y salida de trabajadores en horarios alternados para evitar los horarios pico en el transporte público.
3. Organizar redes de contacto para enviar mensajes a la comunidad normalista.

III. PROTOCOLOS A SEGUIR

Estas *Orientaciones* son de carácter obligatorio y general para toda la comunidad normalista y se basan en los siguientes principios rectores:

- Privilegiar la salud y la vida
- Solidaridad y no discriminación
- Responsabilidad compartida

Con base en los anteriores postulados y en los conocimientos que identifican como principal vía de transmisión del SARS-CoV-2 el contacto directo con un enfermo de COVID-19 a través de los **aerosoles que genera éste al hablar, toser o estornudar y las personas que tienen el virus —ya sea de forma sintomática o asintomática—** y en los avances de plan nacional de vacunación, es importante tener presente el **riesgo de infección**, la necesidad de mantener una **higiene** permanente y de procurar realizar, cuando sea posible, **trabajo desde casa**.

La comunidad normalista en general, así como los visitantes (proveedores de insumos, padres de familia, entre otros), que accedan a las instalaciones, deberán atender en todo momento las siguientes prescripciones:

- Quedarse en casa si presenta síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con COVID-19 (IMPORTANTE: TODA PERSONA CON SÍNTOMAS RESPIRATORIOS ES SOSPECHOSO HASTA NO DEMOSTRAR LO CONTRARIO).
- Procurar atención médica y de laboratorio para confirmar el diagnóstico y para limitar la aparición de casos por contagio.
- Atender las indicaciones médicas y cumplir todas las medidas de prevención que le sean ordenadas.
 1. Acudir a recibir atención médica y, si fuera necesario, realizarse la prueba para confirmar el diagnóstico de COVID-19.
 2. Si la prueba es negativa, puede regresar a la escuela cuando el médico tratante lo especifique; de preferencia llevar un certificado de salud que exprese la posibilidad de incorporarse a la escuela sin ningún riesgo.
 3. Si la prueba es positiva se deberá quedar en casa en una habitación aislada por 14 días; posteriormente deberá acudir a valoración médica y deberá presentar un certificado médico que avale la etapa libre de contagios.
 4. Si la persona tiene COVID-19 por un periodo más prolongado deberá acudir las veces necesarias a recibir atención médica, hasta su completa recuperación.

- Respetar las indicaciones institucionales con la finalidad de cortar cadenas de transmisión durante el ingreso al centro de trabajo, es importante considerar aquellas precauciones que reduzcan el nivel de contaminación que puedan traer los trabajadores de la calle al interior del centro de trabajo, así mismo, debe contarse con medidas que ayuden a identificar de manera temprana en la población escolar algún síntoma relacionado a COVID-19 y evitar su ingreso al inmueble, con la finalidad de impedir algún posible contacto con otras personas.

Filtro de supervisión de sana distancia/controles

Se instalará a la entrada del inmueble un filtro de supervisión con el objetivo de garantizar que las personas que ingresen no representen un riesgo potencial de contagio para el resto.

Consiste en colocar en cada entrada al inmueble un módulo, en el que a cada una de las personas que ingresan se les:



Aplique un **cuestionario rápido** sobre su estado de salud.



Mida la temperatura con termómetro sin mercurio.



Proporcione **insumos para la higiene de manos**, ya sea con alcohol gel al 60% o 70% o en su caso, contar con mecanismos de lavado de manos con agua y jabón, ya sea portátiles o fijos.



Brinde **información sobre las medidas de mitigación del COVID-19**, y se les indique la ubicación de las unidades de salud más cercanas.

Para evitar las aglomeraciones en las entradas y salidas del centro de trabajo, las personas deberán hacer una fila y guardar una **distancia de por lo menos 1.5 metros entre un individuo y otro**; dependiendo del número de trabajadores se recomienda: establecer horarios escalonados de ingreso, modificación de turnos, horarios flexibles u otra acción que evite concentraciones de empleados.

El centro de trabajo contará con entradas y salidas de uso exclusivo, tanto como para planta laboral como para estudiantes; en caso de que se cuente con un solo acceso, éste se dividirá por barreras físicas a fin de tener espacios específicos para el ingreso y la salida; señalización o marca en el piso indicando el lugar que podrá ocupar la persona trabajadora o los estudiantes, respetando siempre la distancia mínima de 1.5 metros entre cada una.

Se propiciará y vigilará el uso adecuado del cubrebocas durante toda la permanencia en la institución. Los cubrebocas y los respiradores N95 solo son eficaces si se usan correctamente y se combinan con el lavado frecuente de manos o con el uso frecuente de alcohol gel al 70%.

Se recomiendan las siguientes acciones para su colocación y uso:

Cubrebocas

Correcta colocación



Cubre por completo nariz y boca.



Tu nariz no debe quedar descubierta



Tu barbilla no debe quedar descubierta



No dejes espacio a los lados ni los dejes flojos

Correcto uso



Retíralo por detrás tomando los resortes laterales sin tocarte el frente



No jales ni lo dejes por debajo de la barbilla



No debes tocar el frente con tus manos sucias, si tienes la necesidad de ajustarlo, usa gel de alcohol antes y posterior al ajuste



Evita tocar tus ojos, nariz y boca.

Recomendaciones



Lava tus manos con agua y jabón o utiliza gel desinfectante a base de alcohol antes y después de usar el cubrebocas



Si tu cubrebocas es desechable, tíralo después de usarlo en el bote de basura que se destine para ello



Si es de tela, antes de cada uso, colócalo en solución con agua y jabón y lávalo con tus manos, posteriormente deja secar al sol. Lávate las manos al terminar.



Cambia el cubrebocas tan pronto como esté húmedo, no reutilices los que son de un solo uso.

Protocolo de entrada a la BENV

- Llevar a cabo un primer filtro sanitario desde casa: detección de síntomas (fiebre, tos, estornudos, malestar general, dolor de cabeza, dificultad respiratoria), en lo posible medir la temperatura.
- Evitar todo contacto físico y mantener una **sana distancia** (de al menos 1.5 metros), con las demás personas.
- Para ingresar a la escuela y al área de trabajo, emplear **cubre bocas** de forma adecuada (sobre nariz y boca), aun estando vacunados. Usar caretas o pantallas, en caso de así ser requerido, recordando que éstas no sustituyen al cubrebocas.
- Utilizar los tapetes desinfectantes antes de entrar a la institución, medir la temperatura y verificar que se encuentre en los parámetros sugeridos por la Secretaría de Salud: máximo 37.5° C.
- Responder a los vigilantes las preguntas que les realicen al ingreso en torno a su estado de salud.
- Guardar sana distancia tanto para entrar a las instalaciones como para el registro de asistencia y la aplicación de gel.
- **Lavarse las manos o sanitizarlas con gel al entrar al edificio escolar (puede hacerse antes y después de su registro de asistencia).** Si se realiza antes de entrar, esperar a que se tenga la superficie de la mano seca; si no se aplicó gel antes de checar, efectuarlo después de esta acción.

Protocolo de permanencia en la BENV

- **Durante la estancia en la institución, lavar las manos frecuentemente con agua y jabón** o bien limpiarlas con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 70%).
- Evitar tocar la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos durante su estancia en la escuela y al salir de la misma.
- Evitar entrar en contacto, en la medida de lo posible, con cualquier tipo de superficie: barandales, puertas, muros, botones, etc. De tener la necesidad de teclear o pulsar el mobiliario, procurar el aseo de manos con agua y jabón o con gel antibacterial.

- Cubrirse con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable nariz y boca al toser. Este deberá arrojarse a los contenedores asignados para este fin, y después lavarse las manos. (La bolsa de los colectores sanitarios será de un color distinto al de los botes de basura ordinaria, información que se proporcionará al personal de servicios generales que recoge los desechos). Se sugiere también portar una bolsa personal para estos fines, y en caso de que no exista un depósito cercano, los almacene y posteriormente, lo deposite en el recipiente correspondiente.
- Promover una adecuada ventilación y una efectiva distribución del aire interior en las áreas de trabajo. Se recomienda que la primera persona que llegue al área abra todas las ventanas y puertas de la oficina en cuestión; éstas han de permanecer abiertas mientras haya gente dentro.
- Durante la realización de actividades, reducir al mínimo las conversaciones en virtud de la producción de aerosoles que se generan durante ellas. Ante la necesidad de entablar diálogos, mantener la sana distancia y utilizar espacios más amplios.
- En la medida de lo posible, no hacer uso de joyería ni corbatas.
- No compartir materiales, instrumentos ni equipos de trabajo individual, y sanitizar continuamente aquellos de uso colectivo.
- En las áreas de trabajo abiertas a la atención pública, como la Dirección, la Secretaría o la Subdirección Administrativa, se reducirá el aforo al mínimo y se solicitará conservar la sana distancia. Por respeto, cuidado y autocuidado, la entrada a personal ajeno a las áreas de trabajo estará limitada al mínimo de tiempo posible para atender el trámite o solicitud.
- Evitar la presencia de acompañantes en las instalaciones o áreas de trabajo, en especial de menores de edad y personas con alto riesgo frente al COVID-19.
- Se recomienda, mientras prevalece esta crisis sanitaria de pandemia, no abrir la cafetería, con la finalidad de evitar los contagios, dado que es un espacio donde se permanece sin cubrebocas durante el consumo de alimentos y con relativamente poca ventilación.
- Debido a la alta transmisión de la variante Delta, se debe evitar reunirse para compartir alimentos en espacios cerrados y procurar mantener la sana distancia de 1.5 mts. Es necesario que tanto el personal trabajador como los

estudiantes traigan su agua, o la bebida de su preferencia en una botella con tapa, asimismo sus alimentos en un envase de plástico, mientras no se tome la decisión de tener una cafetería al aire libre.

- Lavarse o desinfectarse las manos antes de consumir el refrigerio o desayuno, y posteriormente al regresar a su aula o área de trabajo volver a colocarse gel o lavarse las manos. La ingesta de alimentos se recomienda sea al aire libre, y manteniendo la sana distancia. NO SE RECOMIENDA REALIZAR EL RELLENADO DE BOTELLAS DE LOS GARRAFONES, por lo que sugerimos tomar provisiones.
- Es recomendable asignar áreas de la escuela específicas para los distintos grupos a la hora de consumir alimentos, con el objetivo de tener presente con quiénes convivimos de forma frecuente en este espacio, lo que ayudará a que en el momento de detectarse un caso de COVID-19, se conozca de forma más rápida y clara qué personas tuvieron contacto con el caso sospechoso o confirmado y, poder realizar el aislamiento y seguimiento de ese grupo.
- Durante el receso, no se podrán realizar actividades deportivas que requieran contacto cercano y/o el uso de balón que pase por varios jugadores, en lugares como el salón de clases, pasillos, pisos blancos o cubículos. Las áreas deportivas de la escuela son los espacios destinados para la actividad física.

IV. INDICACIONES GENERALES

Limpieza apropiada de los espacios

La Subdirección Administrativa, en conjunto con el Área de Servicios Generales, establecerá y mantendrá un programa de aseo y mantenimiento constantes, para propiciar la limpieza continua y permanente en los lugares de trabajo, espacios de estudio, áreas comunes, oficinas, etc.

Los sanitarios y lavamanos deberán mantenerse siempre en condiciones adecuadas de higiene y contarán, en lo posible, con los insumos necesarios para el lavado de manos: agua potable, jabón y toallas de papel desechable.

Se verificará con frecuencia que los dispensadores de gel en las áreas de circulación estén funcionando correctamente y cuenten con el debido suministro.

Se colocarán bolsas de plástico adecuadamente identificadas exclusivas para desechos sanitarios, tales como cubrebocas, guantes o el papel utilizado en estornudos; la bolsa será de determinado color a fin de que todos sepamos que sirve para ese fin, sobre todo en protección del personal que manipulará ese tipo de basura.

Verificación de aforo y ventilación de espacios

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

- Requerir el uso de **cubrebocas** todo el tiempo, colocado de manera adecuada (sobre nariz y boca). No se permitirá el acceso al espacio a quienes no lo porten.
- Respetar los aforos calculados o en todo caso, informar en la Dirección de la escuela si existe un grupo de personas mayor al aforo establecido para ese espacio.
- Llevar a cabo pausas durante el uso de los espacios para no propiciar la concentración de aerosoles.

Un aspecto muy importante es conocer y medir los niveles de CO₂ de las distintas áreas. De acuerdo con la *Guía española para la ventilación de las aulas, para los centros educativos*, el *Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios español (RITE)* asigna la categoría IDA 2 al aire de buena calidad. Eso significa que en el caso de colegios e institutos, la normativa indica que los niveles máximos de CO₂ permitidos en el interior del aula, no pueden ser superiores en 500 ppm a la concentración de CO₂ del exterior (valores en torno a 416/418 ppm). Eso nos daría un valor límite de 916 ppm.

Así mismo, la mayoría de estándares normativos internacionales establece el límite para ambientes saludables en 1000 ppm. Tradicionalmente no ha sido recomendable superar los 800 ppm, ya que comienzan a aparecer olores derivados de la falta de ventilación, ya sean corporales o inherentes al recinto y su mobiliario. Sin embargo, el límite que vamos a tomar como referencia es el que establece la Escuela de Salud de Harvard que indica que en la situación actual de pandemia no se deben superar los 700 ppm (este valor supone que el 0.76% del aire del aula ya ha sido respirado previamente por otras personas).

Resulta importante tener en cuenta que, al tomar una medición solo se conoce lo que ocurre en ese punto, en ese preciso momento y en ciertas condiciones, así que, al cambiar estas variables se modificarán los datos: podemos tener un día con viento y otro sin viento, lo que podría representar una variación de 100 ppm para un mismo recinto.

Pero aunque sólo sea una foto fija, estas muestras nos pueden indicar si un aula ventila mejor o peor. La medición continua de valores de CO2 durante toda la jornada escolar se ha establecido como forma de determinar si la ventilación de un aula resulta o no suficiente para evitar la propagación del contagio del SARS.CoV.2 a través de aerosoles en un centro educativo, bajo la siguiente premisa:

La inadecuada o insuficiente ventilación de un aula, además de indicar una mala calidad del aire interior puede predecir una alta concentración de aerosoles pues no existirá la ventilación requerida que diluya el CO2, y por lo tanto tampoco diluirá partículas ni aerosoles. Si hay alguna persona infectada, por un mal sellado respiratorio (mal uso del cubrebocas), emite aerosoles. Esos serán potencialmente infectantes, y tanta más será la carga viral (mayor concentración), cuanto mayor número de personas infectadas permanezcan en el aula emitiendo ese tipo de aerosoles, por lo que mayor será la probabilidad de transmisión del coronavirus en la clase. Por lo anterior, sigue siendo muy importante el uso correcto del cubrebocas y la ventilación del aula, así como realizar un buen filtro sanitario desde casa y al ingresar a la institución; todo esto en conjunto disminuirá el riesgo de transmisión. (Tomado del documento *Protocolo COVID-19 Prevención docente 2021-2022*)

El Comité Participativo de Salud, de forma presencial, realizó medidas de CO2 en las siguientes áreas estando presente en promedio 12 personas: recursos humanos, servicios escolares, servicio médico, sala de consejo, el aula 15 del segundo piso del edificio “A”, un aula de las denominadas Enciclomedia y un aula del Edificio “B”; obteniendo como resultado que estas áreas, mientras mantengan sus puertas y ventanas abiertas, conservan una medida aceptable, lo que indica buena ventilación.

Guía de actuación para el control de brotes por COVID-19

Si bien es cierto que la vacunación sigue avanzando, aun podremos tener la aparición de casos. Por lo que a continuación se describe cada una de ellos y cuál será la conducta a seguir dentro de la institución.

Caso sospechoso

Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas:

- Acompañadas de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:



Caso confirmado asintomático

Persona que no cumple con la definición operacional de caso confirmado por no presentar sintomatología pero presenta prueba positiva de laboratorio de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (InDRE).

Caso confirmado sintomático

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado con prueba de laboratorio de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (InDRE).

¿Qué debo hacer en caso de tener un caso sospechoso o confirmado en la BENV “Enrique C. Rébsamen”?



Asegurarnos de que use cubrebocas correctamente (tapando boca y nariz)

1) Aislarlo

Referirlo a un lugar aislado para limitar el contacto con otros trabajadores

2) Evaluarlo

El personal médico deberá evaluar la presencia de datos de alarma

3) Referirlo



Caso leve 14 días aislado de sus demás familiares



Caso grave referirlo a su UMF del IMSS, o ISSTE, o al CAE

4) Estudio de contacto

Iniciar el estudio de contactos de trabajo. Es muy importante que se evite la estigmatización y discriminación ante esta enfermedad, por lo que recomendamos que se informe a la brevedad al jefe inmediato o coordinador de licenciatura sobre el caso positivo o sospechoso, para evitar que se propague la enfermedad. Así mismo, si el doctor(a) decide que se retire de la escuela y le da orientaciones, la persona deberá llevarlas a cabo de forma inmediata.

En la BENV “Enrique C. Rébsamen” se describe la “jerarquía de controles” para reducir la exposición en lugares de trabajo a los tipos de medidas de control; estas van desde la más efectiva hasta la menos efectiva, a fin de reducir los riesgos, aunque lo ideal es combinar estas prácticas de monitoreo.

Jerarquía de controles

Quédate en casa:

Mantener en lo posible la estrategia del trabajo en casa.

Ingeniería de controles:

Sistema de limpieza y sanitización. Barreras físicas.

Controles administrativos:

1. Distanciamiento social (1.5m)
2. Escalonamiento de horarios/ampliación de jornadas laborales Información y capacitación
3. Promoción de la salud
4. Sistemas de gestión

Equipo de protección personal:

De acuerdo con la intensidad y número de contactos.

V. MONITOREO, CONTROL Y RESPONSABILIDADES

A continuación, se describen las acciones de monitoreo, control y responsabilidades que corresponden a la estructura organizacional de la institución.

Dirección

- 1) Activar, conforme al semáforo de riesgo epidemiológico, así como la opinión de las autoridades de la Secretaría de Salubridad y Asistencia y del Comité de Salud, las acciones específicas en nuestra comunidad normalista.
- 2) Mantener informada a la comunidad normalista sobre la evolución de la pandemia, utilizando todos los medios a su disposición.
- 3) Promover la realización de estudios de diagnóstico de infección en casos sospechosos (PCR, anticuerpos y determinación rápida de antígeno), y establecer un programa de seguimiento de contactos para limitar la aparición de brotes, procurando en todo momento el manejo de la información lo más discreto posible para evitar la discriminación.
- 4) Mantener los programas de atención médica y psicológica para la comunidad normalista.
- 5) Procurar el abasto de los insumos necesarios para que la comunidad normalista cuente con las condiciones de trabajo adecuadas.
- 6) Garantizar el suministro de agua potable, electricidad, servicios de cómputo y servicio de internet.

Comité de Salud

Se integra por:

- a) El Director de la BENV
- b) El Enlace de Salud que representa a la BENV
- c) Docentes nombrados en Junta Académica
- d) Alumnos nombrados en Junta Académica
- e) Personal que determine la Dirección de la Escuela

Sus funciones son:

1. Supervisar el funcionamiento de estas *Orientaciones* y asesorar a la Dirección de la BENV.
2. Consolidar las bases de datos institucionales que solicita la SEMSyS con la información sobre casos de COVID-19.
3. Emitir medidas complementarias a estas *Orientaciones* para mejorar su funcionamiento y resolver cuestiones no previstas.

Subdirección Administrativa

- a) Fortalecer las medidas e insumos para el funcionamiento de los servicios médico y psicológico.
- b) Contar con suministros suficientes y adecuados para garantizar la limpieza y mantenimiento permanente de las áreas de trabajo, tales como hipoclorito de sodio, jabón, papel higiénico, abasto de depósitos para productos desechables, solución gel a base de alcohol mínimo al 70%, etc.; así como la disponibilidad permanente de agua potable.
- c) Identificar, con la ayuda de los jefes de cada área y las coordinaciones de licenciatura, al personal a su cargo en posible situación de vulnerabilidad por enfermedad o mayor riesgo de contagio.
- d) Otorgar a las personas trabajadoras en posible situación de vulnerabilidad, las facilidades para acudir a consulta con su médico familiar, para evaluar su control y fortalecer las medidas higiénico-dietéticas, estilos de vida y farmacológicas.
- e) Autorizar, de ser posible, el ingreso de trabajadores en horarios escalonados para evitar los horarios pico en el transporte público.
- f) Establecer horarios diferenciados para los trabajadores en área de alimentos, comedores o –eventualmente– vestidores, para reducir el riesgo de exposición.

Subdirección Técnica

- a) Conocer los casos de estudiantes o docentes con síntomas o enfermos de COVID-19, que serán reportados por las coordinaciones de Licenciatura.

- b) Mantener las bases de datos institucionales para reportar oportunamente los casos confirmados de COVID-19, a través del sistema determinado por la Subdirección de Educación Media Superior y Superior (SEMSyS).

Subdirección de Docencia y coordinaciones de licenciatura

- a) Organizar la asistencia, tanto en el horario como en el aforo, de estudiantes y docentes durante los periodos de actividades presenciales.
- b) Informar oportunamente a través de los diferentes medios institucionales, la organización del retorno presencial de estudiantes y docentes.
- c) Conocer los casos de estudiantes o docentes con síntomas o enfermos de COVID-19, a partir de la recepción virtual de los documentos emitidos por las instancias de salud oficiales (IMSS, ISSTE, servicio médico de PEMEX y UV) e informar a la Subdirección Técnica para ser reportado en el sistema de la SEMSyS.
- d) En el caso de que se presente algún incidente con los estudiantes enfermos por COVID-19 en la entrega de productos o tareas, a través de las coordinaciones de licenciatura se establecerá comunicación con los profesores para acordar algún mecanismo de apoyo.

Secretaría Académica

- a) Recibir los documentos oficiales que presenten los estudiantes enfermos de COVID-19, emitidos por las instancias de salud oficiales (IMSS, ISSTE, servicio médico de PEMEX y UV) y que fueron validados por el Servicio Médico de la Institución; a fin de realizar la justificación de inasistencia de acuerdo a la normatividad de control escolar vigente.
- b) En caso de que se detecte alguna inconsistencia en la documentación que se presente, informar a los estudiantes su improcedencia.
- c) Establecer mecanismos de comunicación con la Subdirección de Docencia y las coordinaciones de licenciatura, para atender las situaciones escolares que pongan en riesgo a algún estudiante que haya enfermado de COVID-19.

Docentes y personal no docente

- a) Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal de acuerdo a la ubicación de la entidad o dependencia para la que presta sus servicios.
- b) No acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19, para reducir los riesgos de potencial contagio.
- c) Prever la llegada al centro de trabajo con 10 minutos de anticipación, ya que deberá hacer fila para entrar y realizar el protocolo de ingreso, ya sea por el pórtico o por el estacionamiento de la escuela.
- d) Atender las disposiciones de estas *Orientaciones* de actuación y previsión para el desarrollo de actividades, a fin de evitar contagios.

Reportar al coordinador o jefe de área:

- e) Si considera que su condición de salud lo convierte en una persona en probable situación de vulnerabilidad.
- f) Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19; en este caso deberá realizar el reporte al área de Recursos Humanos a través de medios electrónicos y entregando la incapacidad correspondiente.

Durante su jornada de trabajo:

- g) Atender las indicaciones específicas para su área de trabajo, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas y al espaciamiento seguro.
- h) Usar adecuadamente el equipo de protección personal.
- i) Evitar compartir con otras personas dispositivos y enseres de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina y equipo de protección personal.
- j) Los alimentos deberán portarlos en un envase de plástico, ya que aún no se ha tomado la decisión de tener una cafetería al aire libre. Asimismo, deberán traer su agua o la bebida de su preferencia en una botella con tapa.
- k) Lavar o desinfectarse las manos antes de comenzar con su refrigerio o desayuno y, posteriormente al regresar al espacio de trabajo, volver a

colocarse gel o lavarse las manos. El consumo de alimentos se recomienda sea al aire libre, y manteniendo la sana distancia. NO SE RECOMIENDA REALIZAR EL RELLENADO DE BOTELLAS DESDE LOS GARRAFONES.

- l) Usar los espacios destinados para la ingesta de alimentos, ya que las cafeterías existentes en la escuela aún no estarán habilitadas.
- m) Evitar en lo posible salir de la escuela, ya que tantas veces lo haga deberá pasar por el filtro sanitario establecido en el pórtico o por el estacionamiento. El aumento de los aforos en los espacios alrededor del inmueble, se constituyen a su vez en zonas de riesgo y de difusión del COVID-19, por lo que los traslados en jornada laboral a puntos cercanos y de retorno al centro de trabajo deben evitarse.

Estudiantes

- a) Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal y de los comunicados emitidos por la BENV.
- b) Asistir a las instalaciones de la escuela, atendiendo a las indicaciones de las autoridades de la misma, respecto a la forma y dinámicas que permitan respetar el aforo y la estancia en parámetros de seguridad para todos.
- c) No acudir a actividades académicas o reuniones sociales con síntomas compatibles al COVID-19, para no ser un sujeto de riesgo y de potencial contagio para otras personas.
- d) Prever la llegada a la escuela con 15 minutos de anticipación, para integrarse a la fila para entrar y realizar el protocolo de ingreso en el filtro de entrada, ya sea por el pórtico o por el estacionamiento.

Reportar al coordinador de Licenciatura:

- e) Si considera que su condición de salud lo convierte en una persona en probable situación de vulnerabilidad, atendiendo los criterios indicados por la autoridad y la normatividad correspondiente.
- f) Si sospecha o tiene confirmación de COVID 19, el estudiante no deberá acudir a la BENV y deberá llevar a cabo el trámite correspondiente con base en los procedimientos indicados por la Subdirección de Docencia y la Secretaría Académica de la Escuela.

- g) Si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- h) Si se tienen dificultades en la entrega de actividades, tareas, trabajos, documentos, y proyectos por sospecha, síntomas o contagio de COVID-19; los coordinadores de licenciatura informarán al profesorado, a fin de buscar los mecanismos para apoyarlos, con base en los soportes médicos correspondientes.
- i) La situación de su enfermedad con el justificante del seguro estudiantil por parte del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), con el fin de salvaguardar la salud y, evitar con ello la afectación en el desempeño académico.

Al ingreso a la BENV

- j) Preferentemente ingresar por el pórtico de la escuela, con 15 minutos de anticipación para evitar aglomeraciones en el filtro y llegar a tiempo a las aulas.
- k) Permitir la verificación de temperatura de manera paralela a la frente.
- l) Portar de manera visible la credencial de la escuela (credencial CSBI, credencial de la BENV, gafete de estudiante de la escuela) y/o portar vestimenta con el escudo oficial de la BENV (chazarilla, rompevientos, sudadera, uniforme deportivo, uniforme de gala) o bien, colores institucionales (rojo, azul o blanco).
- m) Indispensable para entrar a la Institución: usar y portar de manera correcta el equipo de protección: cubrebocas quirúrgico, KN95 o de tela (éste deberá ser de tres capas: una interior que permita el paso de la humedad, una intermedia filtrante y una exterior impermeable), es opcional el uso de careta o lentes de protección, recordando que no sustituyen el cubrebocas.
- n) Para los estudiantes de primero y segundo grados, al no contar con el uniforme o una identificación, se solicitará que utilicen los colores institucionales a modo de identificación: camisa o blusa color blanca, roja o azul marino con pantalón de mezclilla; en tanto la Secretaría Académica les hace entrega de su credencial de estudiante.

Considerar durante la jornada de clases

- o) Portar la credencial de la BENV que lo identifica como estudiante.

- p) Atender las indicaciones específicas para el ingreso a la escuela, en especial las relativas al ingreso al pasar por el filtro sanitario, así como el uso adecuado y obligatorio de cubrebocas.
- q) Emplear el equipo de protección personal: uso adecuado y obligatorio de cubrebocas o careta y cubrebocas (ambos) y un espaciamiento seguro.
- r) Evitar compartir con otras personas dispositivos y enseres de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina, materiales de trabajo y equipo de protección personal.
- s) La ingesta de alimentos no debe tener lugar dentro del salón de clases, por lo que está prohibido el uso de parrillas, horno de microondas o cualquier otro medio para calentar comida. Los alimentos deben portarlos en un envase de plástico, ya que en lo inmediato no habrá servicio de una cafetería al aire libre. Asimismo, deberán traer su agua o la bebida de su preferencia en una botella con tapa.
- t) Lavarse o desinfectarse las manos antes de comenzar con su refrigerio o desayuno, y posteriormente al regresar a su aula volver a colocarse gel o lavarse las manos. El consumo de alimentos se recomienda sea al aire libre, y manteniendo la sana distancia. **NO SE RECOMIENDA REALIZAR EL RELLENADO DE BOTELLAS DESDE LOS GARRAFONES.**
- u) Usar los espacios destinados para la ingesta de alimentos, ya que las cafeterías existentes en la escuela aún no estarán habilitadas.

Responsabilidad individual

- Mantenerse informado sobre el sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal y al tanto de las comunicaciones de la BENV.
- Evitar acudir a actividades académicas o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19, para no ser un riesgo de potencial contagio para otras personas.
- Acatar las instrucciones específicas para el ingreso, en especial las relativas al uso adecuado y obligatorio de cubrebocas (tapando boca y nariz) y al espaciamiento seguro.

- Ingresar a las instalaciones de acuerdo con las disposiciones de las autoridades de la institución, respecto a la forma y dinámicas que permitan respetar el aforo seguro.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y enseres de uso personal: teléfono celular, utensilios de cocina, material escolar y equipo de protección personal.
- Evitar el uso de accesorios que funjan como vectores de contagio (corbatas, bufandas, relojes, anillos, etc.).
- Realizar los trámites necesarios para la afiliación al IMSS, recordando que es un servicio fundamental, mismo que puede realizarse con orientación de servicios escolares.
- Hacer entrega en tiempo y forma de los justificantes del seguro estudiantil por parte del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), con el fin de evitar afectar su desempeño académico y la entrega de sus productos de los diversos cursos.
- Procurar hacer uso de su seguro de estudiante: es un derecho oficialmente reconocido.
- Mantener una actitud de autocuidado y del cuidado de los otros, atendiendo en todo momento estas *Orientaciones*.

No se permitirá la entrada de estudiantes, docentes y no docentes si:

- Porta cubrebocas sin las características ya mencionadas.
- Hace uso de cubrebocas con válvulas.
- Presenta temperatura marcada en 37.5° C o superior (de acuerdo con las indicaciones del IMSS).
- No se identifica como parte de la comunidad normalista. (En este caso, tendrá que esperar fuera del pórtico, hasta que se determine su situación y se le dará acceso por única vez, si es la primera ocasión que olvida su identificación.)
- Uso únicamente de careta sin cubrebocas.

- Hace caso omiso al protocolo de acceso y permanencia en las instalaciones.

SE NEGARÁ LA ENTRADA A LAS INSTALACIONES SI PRESENTA SÍNTOMAS RESPIRATORIOS O DE SOSPECHA DE COVID-19 Y/O TEMPERATURA ELEVADA (37.5°C o superior), A FIN DE SALVAGUARDAR EL BIENESTAR INDIVIDUAL Y COLECTIVO DE LA COMUNIDAD NORMALISTA.

Visitantes

Atender las indicaciones específicas, en especial las relativas a mantener una **sana distancia** (de al menos 1.5 metros), con las demás personas, uso de **cubrebocas** de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), y lavado de manos frecuente con agua y jabón o bien su limpieza con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 70%).

El ingreso y uso de las instalaciones deportivas quedará sujeto a la evolución de la contingencia sanitaria y, serán las autoridades del plantel quienes determinen el momento oportuno para su apertura.

QUEDA PROHIBIDO EL ACCESO DE VENDEDORES DE CUALQUIER MERCANCÍA, SOLICITANTES DE DONATIVOS Y PERSONAS QUE SE NIEGUEN A INDICAR EL ASUNTO O TRÁMITE A TRATAR O EL ÁREA A LA QUE ACUDE.

Todas las personas que se encuentren en las instalaciones de la BENV:

Deberán atender cada una de las indicaciones básicas establecidas en estas *Orientaciones* y las establecidas por el personal a cargo de la ejecución de éstas.

Deberán portar cubrebocas de forma obligatoria y adecuada (sobre nariz y boca), mantener una **sana distancia** (de al menos 1.5 metros) con las demás personas y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarlas con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 70%).

A toda la comunidad normalista se le extenderá la invitación a portar un kit personal de autocuidado contra COVID 19, que puede conformarse por:

- Cubrebocas de repuesto (con las especificaciones ya mencionadas).
- Gel antibacterial (con un contenido de alcohol mínimo de 70%).
- Spray antibacterial (con un contenido de alcohol mínimo de 70%).

- Desinfectante y/o toallitas antibacteriales.
- Porta cubrebocas.

**¡LA SALUD Y EL BIENESTAR PROPIO Y COLECTIVO SON
RESPONSABILIDAD DE TODOS!**

Referentes

Guía española para la ventilación de las aulas. https://digital.csic.es/bitstream/10261/221538/14/guia_ventilacion_aulas_CSIC-Mesura_v4.pdf

Curso del IMSS a la nueva normalidad. <https://climss.imss.gob.mx/>

Protocolo COVID prevención docente 2021-2022. www.prevenciondocente.com

Nutrición y pandemia de la COVID 19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7837011/>