

LA NUEVA NORMALIDAD

Recomendaciones para la población en el desescalamiento por COVID-19



BUAP[®]



José Alfonso Esparza Ortiz

RECTOR

María Guadalupe Grajales Porras

SECRETARIA GENERAL

María del Carmen Martínez Reyes

VICERRECTORA DE DOCENCIA

Ygnacio Martínez Laguna

**VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y
ESTUDIOS DE POSGRADO**

José Carlos Bernal Suárez

VICERRECTOR DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN DE LA CULTURA

INTEGRANTES DE LA COMISIÓN

Cuauhtémoc Romero López

Indiana Dorisella Torres Escobar

Irma Pérez Contreras

Jaime Meneses Guerra

José Luis De la Concha Palacios

José Ramón Eguíbar Cuenca

María Lilia Cedillo Ramírez

Ygnacio Martínez Laguna

DISEÑO GRÁFICO E ILUSTRACIONES

MDG. J. Daniel Arenas Balderas

CONTENIDO

Introducción	4
Síntomas del COVID-19	6
Protección intrafamiliar	8
Vivir con personas infectadas	10
Protección en el transporte público	12
Protección en espacios públicos	14
Protección en el centro de trabajo / estudio	22
El COVID-19 y las relaciones sociales	23
Medidas preventivas	24
Bibliografía	25

Introducción



Actualmente la sociedad mundial se encuentra enfrentando la pandemia generada por el coronavirus SARS-CoV-2, originada en diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan, China.

El comportamiento de la pandemia en varios países del mundo y en México en particular, apunta a que nos encontramos cerca de la fase 4 de la epidemia, en la que iniciará el desescalamiento del confinamiento, por lo que será necesario tomar una serie de medidas que permitan por un lado que no aparezcan brotes de la infección y por otro la protección, hasta que exista vacuna, sobre todo de la población que presente factores de riesgo.

Factores de riesgo

- Edad (mayores de 60 años)

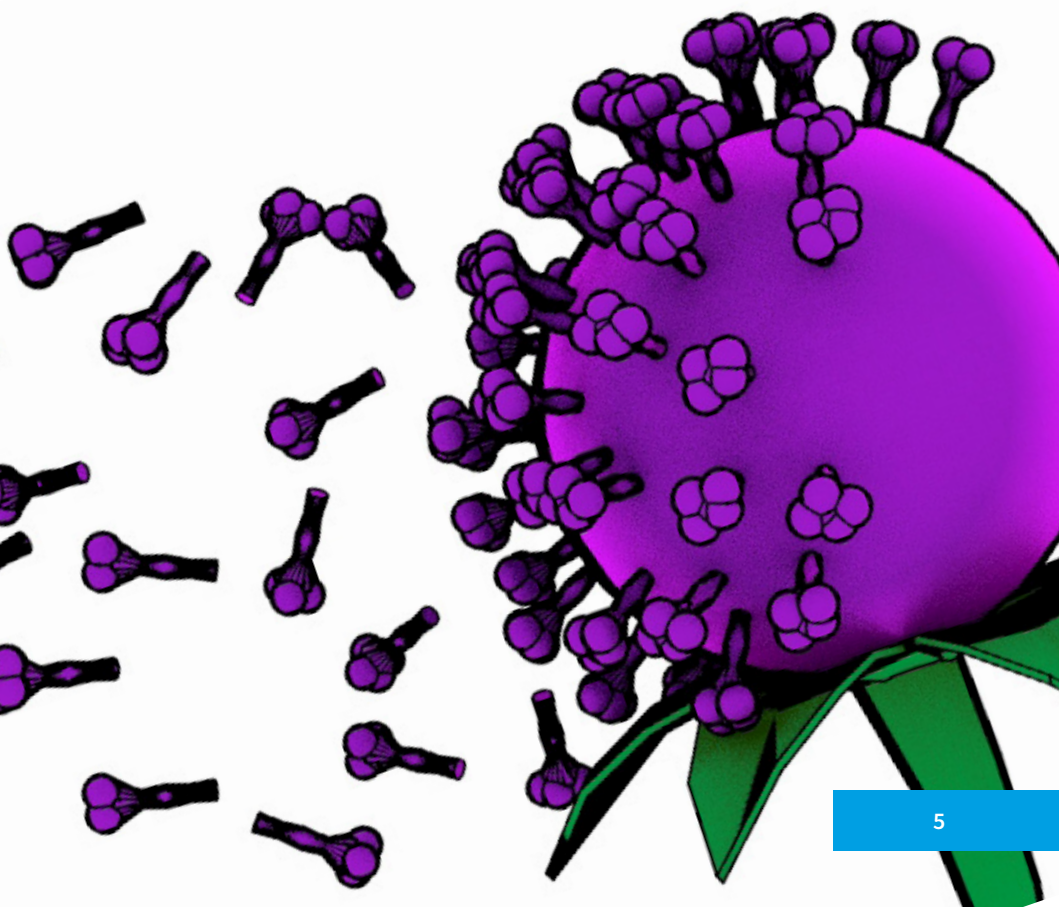
Padecimientos como:

- Hipertensión arterial sistémica
- Diabetes
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Otras enfermedades respiratorias



La presente guía aporta recomendaciones fáciles que permitan enfrentar la nueva etapa de la epidemia por SARS-CoV-2 basadas en evidencias científicas, en el análisis situacional, protocolos y guías nacionales e internacionales.

Es importante tener presente que el virus que nos ocupa es de reciente aparición, por lo que el conocimiento que hasta este momento tenemos es limitado y en algunos aspectos inexacto, por lo tanto lo aquí recomendado puede ser modificado a partir de nuevos conocimientos que se produzcan en el mundo.



Síntomas del COVID-19



La enfermedad de COVID-19, causada por la afectación del sistema inmune, afecta de distintas maneras a cada persona. En la mayoría se comprueba la sospecha de contagio al presentar síntomas habituales como:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

SÍNTOMAS MENOS COMUNES

- Molestias y dolores en el cuerpo
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Infección de ojos
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies

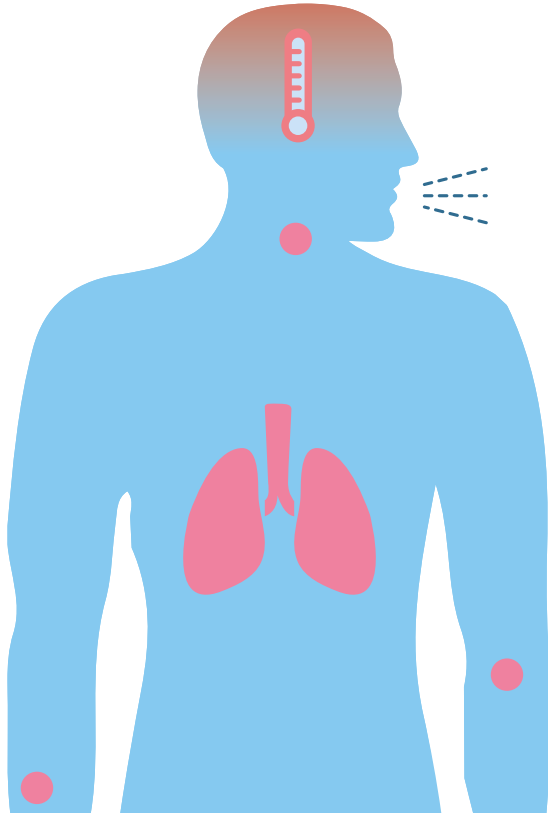


SÍNTOMAS GRAVES

- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Dolor o presión en el pecho
- Incapacidad para hablar o moverse

Se recomienda que las personas que presenten síntomas leves y tengan un buen estado de salud se confinen en casa y observen atentamente la evolución de sus síntomas.

Al presentar síntomas de moderados a graves se debe buscar atención médica inmediata.



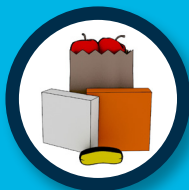
Protección intrafamiliar



De acuerdo con las condiciones de vida, la edad y los factores de riesgo de todos los que día a día conviven en el domicilio, así como de la necesidad de tomar medidas al regresar a casa, se recomienda:



Retirarse correctamente el cubrebocas, hacerlo por las cintas y no por el frente. Posteriormente desecharlo o, en caso de ser reusable meterlo a una bolsa y proceder a lavarlo.



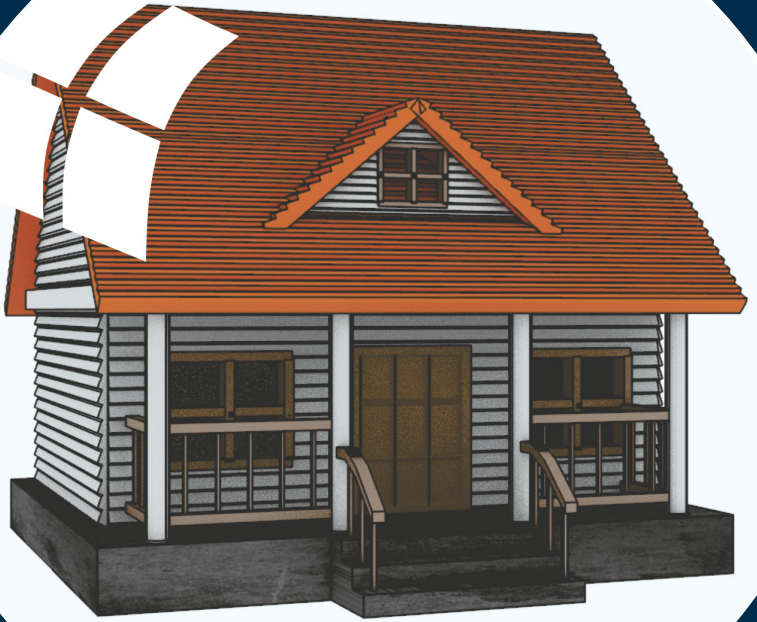
Lavar con agua y jabón los artículos que provengan del exterior, como comida y víveres.



Tratar de mantener los zapatos con los que se llega del exterior en una zona específica a la entrada de casa, o bien, pasarlos por un tapete sanitizante o una charola con cloro.



Lavarse las manos con agua y jabón, siguiendo la técnica apropiada.



Mantener en una bolsa artículos personales, como teléfono celular, limpiarlos por lo menos tres veces al día.



Vivir con personas infectadas

Si uno o más de los integrantes de la familia manifiestan síntomas de COVID-19, se recomienda tomar medidas adicionales:

1

Aislamiento físico en un cuarto exclusivo, el cual debe mantenerse cerrado. Evitar el contacto físico con el resto de las personas, incluido objetos y mascotas en común.

2

De ser posible **mudarse a otro espacio**, especialmente si se convive con personas con factores de riesgo o de quienes pueda comprometerse su sistema inmune.

3

En caso de padecer alguna enfermedad crónica, **permanecer bajo control médico**.



4

Uso del baño y áreas comunes. Es recomendable que la persona aislada utilice un baño exclusivamente, de no ser posible limitar el contacto con superficies compartidas y ventilar el espacio; sobre todo, desinfectar frecuentemente llaves, perillas y apagadores.

5

Aislar los objetos personales, como toalla, cepillo de dientes, peine, entre otros.

IMPORTANTE

Se recomienda aislamiento físico, pero no social, por lo que se podrá continuar la comunicación a través de otros canales, como los electrónicos.



Protección en el transporte público

De acuerdo con el tipo de transporte y hora en que se utilice. El transporte público se considera un lugar de alto riesgo para contraer el virus SARS-CoV-2, debido a que un gran número de personas se encuentran confinadas en un espacio pequeño y poco ventilado, cuyas superficies son tocadas por muchos usuarios. Además, no hay manera de identificar personas potencialmente enfermas.

Se recomienda a los proveedores del servicio poner a disposición de los usuarios gel antibacterial, sanitizar varias veces al día las unidades de transporte.

El uso del transporte público dificulta la sana distancia y adoptar las medidas de protección, sin embargo es indispensable para la mayoría de la población, por lo que recomendamos:



1

Minimizar el contacto con objetos y superficies dentro del transporte, como barras metálicas y asientos.

2

Evitar subir a unidades con una gran cantidad de pasajeros.

3

Procurar la distancia de un metro con otra persona y dejar un asiento vacío.

4

Todas las personas a bordo deberán usar cubrebocas correctamente durante todo el trayecto.

5

Usar gel antibacterial al subir y descender del transporte.

6

Lavarse las manos tan pronto sea posible.

7

Por la dificultad de realizar las recomendaciones y la naturaleza del transporte público, se recomienda utilizarlo lo menos posible, optando por otros medios de transporte, como bicicleta o preferir caminar.

Protección en espacios públicos



MERCADO

Sitio de alta afluencia de personas. Se recomienda:

- Asistir a la compra sólo un miembro de la familia, planear lo que se adquiere, ir sólo un día a la semana.
- Usar cubrebocas y no tocarse la cara.
- Conservar la sana distancia.
- Usar gel antibacterial frecuentemente.
- Lavarse las manos y la cara tan pronto llegue a casa.
- Lavar y desinfectar lo que se haya adquirido, principalmente si los alimentos se van a consumir crudos.



SUPERMERCADO



Sitio de alta afluencia de personas. Se recomienda:

- Asistir a la compra sólo un miembro de la familia, planear lo que se adquiere, ir sólo un día a la semana.
- Usar cubrebocas y no tocarse la cara.
- Desinfectar la barra del carrito, antes de usarlo.
- Conservar la sana distancia.
- Usar gel antibacterial antes y después de la compra.
- Lavarse las manos y la cara tan pronto se pueda.
- Lavar y desinfectar lo que se haya adquirido en el mercado, principalmente si los alimentos se van a consumir crudos.

CENTROS COMERCIALES

Las recomendaciones son similares a las de los supermercados, dependiendo del criterio de cada centro comercial disponen de filtros para checar la temperatura y la saturación de oxígeno mediante un oxímetro de pulso.



RESTAURANTES

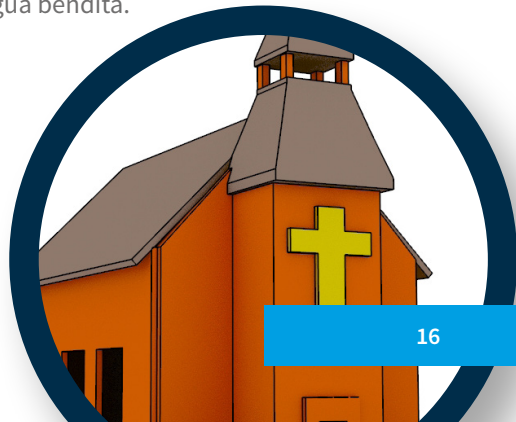
Los restaurantes deben ubicar las mesas con un metro y medio de separación entre ellas. Las recomendaciones para los comensales son:

- Usar gel antibacterial al ingreso.
 - Lavarse las manos con agua y jabón, antes y después de comer.
 - Disminuir el uso de papel moneda. Pagar cuando ya se haya terminado de ingerir alimentos.
-

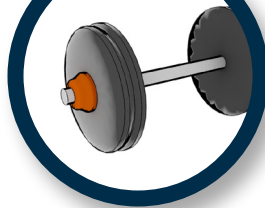
CENTROS RELIGIOSOS

Los asientos deben estar separados, asegurando la sana distancia entre los asistentes. Se recomienda:

- Usar gel antibacterial al ingreso.
- Evitar el contacto físico con los asistentes.
- Usar el cubrebocas y evitar tocarse la cara.
- Evitar tocar imágenes y aplicar agua bendita.



GIMNASIOS



Se considera un lugar de alto riesgo para contraer el virus SARS-CoV-2, debido a que un gran número de personas se encuentran confinadas en un espacio pequeño y poco ventilado. Los aparatos deberán separarse para asegurar la sana distancia y sanitizarse entre el uso de cada persona. Se recomienda:

- Usar gel antibacterial al ingreso.
- Evitar el contacto físico entre los usuarios.
- No compartir bebidas ni toallas o cualquier otro cosa de uso personal (peines, rastrillos, etc).
- No excederse en el entrenamiento para evitar ser más vulnerable a la infección.

PARQUES

Se recomienda:

- Uso de cubrebocas.
- Acudir en horas donde haya poca afluencia.
- Evitar el contacto físico entre los usuarios.
- Si acude con mascotas, asearle las patas antes de que ingrese al domicilio, sobre todo si permite que paseen por el domicilio.



CEMENTERIOS



Se recomienda:

- Uso de cubrebocas.
 - Acudir en horas donde haya poca afluencia.
 - Evitar el contacto físico entre los usuarios.
 - Lavarse las manos y cara al llegar a casa.
-

HOSPITALES / CENTROS DE SALUD

Se recomienda:

- No asistir a menos de que sea necesario.
- No llevar como visitantes a niños o personas vulnerables.
- Usar gel antibacterial antes de entrar y a la salida del hospital.
- Lavarse las manos, cara y de preferencia tomar una ducha tan pronto se llegue a casa.
- Tocar la menor cantidad posible de objetos
- Usar cubrebocas.



FARMACIAS



Se recomienda:

- No aglomerarse en el mostrador.
- Mantener la sana distancia.
- Acudir en un horario donde no haya tanta afluencia.
- Usar gel antibacterial y cubreboca.

TIENDAS DE BARRIO

Se recomienda:

- Asistir una sola persona.
- Evite aglomeraciones en torno al mostrador.
- Usar cubrebocas y gel antibacterial.
- Lavar y desinfectar lo que se haya adquirido.



BANCOS



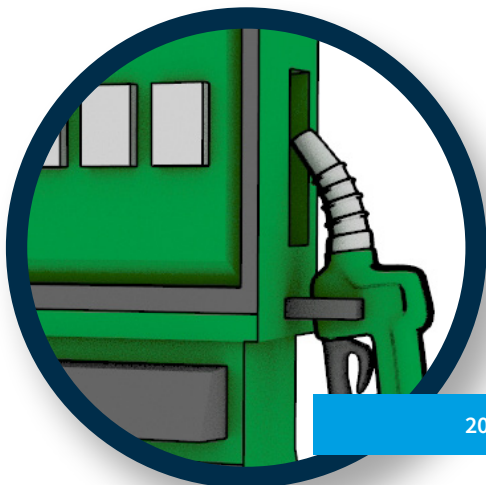
Se recomienda:

- Asistir una sola persona, y sólo si es un trámite extraordinario que no se pueda realizar de manera remota.
 - Guardar la sana distancia.
 - Usar cubrebocas y gel antibacterial.
-

GASOLINERAS

Se recomienda:

- Esperar en el vehículo su turno.
- Usar cubrebocas y gel antibacterial.
- Procurar acudir en un horario donde no haya tanta afluencia.



OFICINAS PÚBLICAS



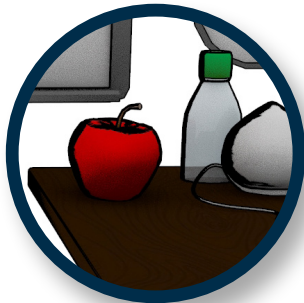
Se recomienda

- Usar cubrebocas y gel antibacterial.
- Acudir en un horario donde no haya tanta afluencia, o incluso hacer cita.
- Evitar aglomeraciones en torno al mostrador.

ESTADIOS, CINES / TEATROS

Se recomienda:

- Guardar la sana distancia.
- Usar cubrebocas y gel antibacterial.
- Evite aglomeraciones y eventos masivos.



Protección en el centro de trabajo / estudio



El salón de clases debe permanecer limpio y sus butacas deberán ser desinfectadas por los alumnos al salir de cada clase, para que ingresen los siguientes.

- Evitar el contacto físico entre personas.
- Detección de positivos: evaluación del estado de salud de las personas, termómetros, lugar de consulta y lugar de referencia.
- No compartir bebidas ni alimentos
- No compartir artículos de uso personal.
- Uso de cubrebocas y gel antibacterial.
- Procurar la sana distancia y separar pupitres o escritorios.



El COVID-19 y las relaciones sociales



- **Vida sexual**

Es una actividad con alto riesgo de adquirir el virus SARS-CoV-2, debido al contacto físico. El virus se ha encontrado en semen y heces y aunque no se transmite por coito, besarse puede contagiar fácilmente la enfermedad de COVID-19.

- **Reuniones familiares**

Evitar las reuniones familiares numerosas, en lo posible.

- **Sepelios**

Evitar asistir a sepelios. Se recomienda otro tipo de servicios fúnebres como la cremación.

- **Fiestas**

Evitar en lo posible organizar o acudir a fiestas, bares y otros lugares de reunión.

- **Viajes**

No realizar viajes que no sean absolutamente necesarios.

Medidas preventivas



Las siguientes medidas serán de observancia permanente:

- Usar correctamente cubrebocas al salir de casa.
- No retirar el cubrebocas al momento de hablar, y reajustarlo la menor cantidades de veces posibles.
- Llevar siempre contigo una solución con alcohol o gel desinfectante.
- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, preferentemente líquido, si no es posible utilizar un gel limpiador a base de alcohol.
- No tocarse ojos, nariz o cualquier parte de la cara sin antes lavarse adecuadamente las manos, eso incluye todo el tiempo en el que se encuentra fuera de casa.
- No asistir a sitios concurridos, a menos que sea necesario.
- Mantener una distancia física, de cuando menos tres brazos, con cualquier persona.
- Reducir el contacto estrecho con personas que puedan estar enfermas.
- Mejorar la ventilación en el domicilio y en el lugar de trabajo.



Bibliografía



Atkinson J., Chartier Y., Pessoa-Silva C., Jensen P., Li Y., Seto W. (ed) 2010 Ventilación natural para el control de las infecciones en entornos de atención de la salud. Organización Panamericana de la Salud. Pág 1-1.

Management of COVID19 Guidelines for Public Transport Operators. VITP Advancing Public Transport. International Association of Public Transport.

La Nueva Normalidad. Estrategia de reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas. Gobierno de México.

Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID19. Orientaciones provisionales. Organización Mundial de la Salud. 6 de abril de 2020.

Cuestiones prácticas y recomendaciones para los líderes religiosos y las comunidades confesionales en el marco de la COVID-19. Orientaciones provisionales. Organización Mundial de la Salud. 7 de abril de 2020.

BUAP®