

## Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios



# PROGRAMA INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE COVID 19

COVI-GIRE 2020-2021

Con el objeto de promover y proteger la salud de la comunidad DGIRE, ante los retos del nCoV2, la DGIRE implementa un:

## PROGRAMA INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE COVID 19

de acuerdo con los lineamientos generales de la UNAM y del Derecho Humano a la Salud.

#### PROGRAMA INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE COVID 19 DGIRE 2020-2021

INICIO DEL CICLO 2020 -2021

Ante el riesgo continuo de COVID 19, el reingreso al ciclo 2020-2021, requiere escalonar, ordenada, paulatina y progresivamente, las actividades de DGIRE, en instalaciones debidamente sanitizadas y riesgos, diferenciados por factores predisponentes, desencadenantes e inminentes a la infección por nCoV2.

#### Consideración

No se pretende "regresar a la actividad normal", por las condiciones de riesgo continuo que prevalecen en México. Se prepara un reingreso protegido con acompañamiento y seguimiento personalizado, de todo el personal en DGIRE.

## **Principios Rectores**

 El PROGRAMA INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE COVID 19, DGIRE 2020-2021

Integra los aspectos de bienestar, físico, emocional, social y cultural, al derecho humano a la salud, a través de los siguientes ejes rectores:

Bienestar físico

Bienestar emocional

Bienestar social

Bienestar cultural

- Privilegiar la salud y la vida
- Solidaridad y no discriminación
- Economía moral y eficiencia productiva
- Responsabilidad compartida

### **OBJETIVO**

- Proteger el bienestar integral de la comunidad universitaria ante el impacto del COVID 19, con estrategias de prevención para:
  - 1) Identificar factores de riesgo de forma anticipada y
  - 2) Canalizarlos oportunamente, al manejo médico y psicológico correspondiente.
- Promover el bienestar integral de la comunidad universitaria a través de un programa de capacitación dirigido a:
  - 1) Población interior de la DGIRE
  - Personal administrativo y sindicalizado
  - 2) Población exterior de la DGIRE
  - Directivos
  - Profesores
  - Estudiantes
  - Padres de familia y comunidad

## Riesgo

- ► El Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos, el principal organismo federal en material de control sanitario e intervención clínica del Gobierno de Washington, ha presentado un estudio divulgativo donde resume las principales vías de contagio y actitudes de riesgo en la transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, causante de la Covid-19. El documento, tanto de de uso sanitario como de uso público, evalúa diversos niveles de riesgo y los tiempos mínimos de contacto entre personas para la transmisión del virus en función de las partículas virales expulsadas y los entornos de contacto.
- Niveles de riesgo
- 1. Muy bajo riesgo de transmisión desde las superficies.
- 2. Muy bajo riesgo de actividades al aire libre.
- 3. Riesgo muy alto de reuniones en espacios cerrados, como oficinas, lugares para servicios religiosos, cines o teatros.

- Caraa viral
- La carga viral requerida para iniciar la enfermedad es de aproximadamente un millar de partículas virales (vp). Ésta es su presencia habitual y las actitudes de riesgo:
- 1. Respiración: ~ 20 vp / minuto
- 2. Discurso: ~ 200 vp / minuto
- 3. Tos: ~ 200 millones de vp (suficiente puede permanecer en el aire durante horas en un entorno con poca ventilación)
- 4. Estornudar: ~ 200 millones de vp
  - Estar cerca de alguien (~ 2m de distancia): bajo riesgo si el límite es inferior a 45 minutos
  - ► Hablar con alguien cara a cara (con mascarilla): bajo riesgo si el límite es inferior a 4 minutos
  - Alguien caminando junto a ti / corriendo / en bicicleta: bajo riesgo
  - Espacios bien ventilados, con distancia: bajo riesgo.
  - Compras: riesgo medio (puede reducir a la baja, limitar el tiempo y seguir la higiene)
  - Espacios interiores: alto riesgo
  - Baños públicos / áreas comunes: alto riesgo de fómites / transferencia de superficie
  - Restaurantes: alto riesgo (puede reducir a riesgo medio al sentarse al aire libre con distancia y percepción del tacto en la superficie)
  - Lugares de trabajo / escuelas (incluso con distancia social): muy alto riesgo, incluido un alto riesgo de transferir fómites
  - Fiestas / Bodas: muy alto riesgo
  - Redes de negocios / conferencias: muy alto riesgo
  - Arenas / Conciertos / Cines: muy alto riesgo
- Principales factores de cálculo de riesgo
  - 1. Contacto interior frente a exterior
  - 2. Contacto en espacios estrechos frente a grandes espacios ventilados
  - 3. Presencia de alta densidad de personas frente a baja densidad
  - 4. Exposición más prolongada frente a exposición corta

### Consideraciones

- En base a Pandemias sufridas en el mundo en 1900, 1918, 1957, 1968, 2009
- Tiempo de incubación del SARS CoV2 de entre 2 y 14 días (a diferencia de otras influenzas.. de 1-4 días) que aumenta de su propagación
- La manifestación asintomática de infección latente, altamente infecciosa:

Expertos prevén 3 escenarios posibles en el desarrollo de la pandemia:

- 1) Estabilización- con olas de brotes aislados por regiones, durante 2021, requiriendo reforzar y relajar las políticas de resguardo, distanciamiento y reintegración.
- 2) Después de esta primera ola, habrá un rebote mayor en otoño/invierno, requiriendo cierre social.
- 3) Mitigación, con repuntes pequeños (escenario menos posible), habiéndose propagado la inmunidad del 70% de la población.

#### RIESGO DE INFECCIÓN

# Infección = Cantidad de partículas virales + Tiempo de exposición

Para infectar, se necesitan 1000 partículas virales (vp)

El riesgo de transmisión dependerá de la cantidad de partículas virales presentes:

- 1. Aliento: ~ 20 vp / min
- 2. Hablando: ~ 200 vp / min
- 3. Tos: ~ 200 millones de vp (mismos que pueden permanecer en el aire durante horas en un entorno con poca ventilación)
- 4. Estornudar: ~ 200 millones de vp

## Estrategias

- Integrar un Comité Interno de Seguimiento al Programa de Bienestar Integral
- Establecer metas escalonadas a: Corto plazo, mediano plazo y largo plazo
- Establecer estrategias diferenciados por nivel de riesgo: bajo, medio, alto
- Minimizar riesgos físicos (instalaciones); laborales (por actividad); personales
   (condiciones de exposición familiar, por localidad de vivienda y traslado)
- Asignar actividades correlacionando factores de riesgo con los factores protectores, requeridos

Bienestar físico

Bienestar emocional

**Bienestar social** 

Bienestar cultural

- Privilegiar la salud y la vida
- Solidaridad y no discriminación
- Economía moral y eficiencia productiv
- Responsabilidad compartida

- Programa de prevención y promoción de la salud
- Redes de acompañamiento y contención emocional
- Vinculación continua con escuelas incorporadas
- Promoción de programas de género y construcción ciudadana a través de líderes estudiantiles

## Comité Interno de Seguimiento

Comité Titular encabezado por la Dirección General, integrando a responsables de todas las áreas.

Comité operativo: Secretario Administrativo y Responsable Sanitario

- FUNCIONES
- Apoyar en la coordinación y seguimiento de la atención médica y psicológica
- Representar, apoyar y reportar gestiones interdisciplinarias e interdepartamentales al Comité de Seguimiento General de la UNAM
- Monitorear y gestionar apoyo al Programa de Bienestar Integral de la DGIRE
- Reporte de caos de COVID 19 a las autoridades correspondientes
- Seguimiento epidemiológico utilizando instrumentos universitarios como el atlas de riesgos
- Seguimiento y actualización de protocolos, lineamientos e indicaciones de autoridades locales y federales
- Monitoreo y reporte inmediato de emergencias sanitarias
- Seguimiento personalizado del personal vulnerable de acuerdo a la guía de actuación de casos en la UNAM y las oportunidades de acceder a pruebas inmunitarias

#### Recomendaciones oficiales

- Quedarse en casa si presenta síntomas de enfermedad respiratoria o relacionados con COVID-19.
- Atender y cumplir con todas las medidas de prevención que le sean indicadas.
- Evitar todo contacto físico.
- Mantener una sana distancia (de al menos 1.8 metros) con las demás personas.
- Usar cubrebocas de forma adecuada (sobre nariz y boca) y otras barreras como caretas o pantallas, en caso de así ser requerido. Las caretas no sustituyen el cubrebocas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o bien limpiarse las manos con gel (con un contenido de alcohol mínimo de 70%).
- No tocarse la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Evitar tocar, en la medida de lo posible, cualquier tipo de superficie, barandales, puertas, muros, botones, etc.
- Practicar etiqueta respiratoria al toser y estornudar: cubrirse nariz y boca al toser con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable. Este último deberá tirarlo en los contenedores asignados para tales residuos, después lavarse las manos.
- Utilizar los filtros de seguridad sanitaria, guardando para ello una sana distancia y siguiendo las indicaciones específicas que en ellos reciban.
- Evitar la presencia de acompañantes, en especial de menores de edad y personas con alto riesgo frente al COVID-19.
- Evitar, en la medida de lo posible, el uso de joyería y corbatas.
- No compartir materiales, instrumentos y cualquier objeto de uso individual.
- Evitar, siempre que sea posible, el uso de elevadores. El uso de estos estará reservado preferentemente para la utilización de personas con discapacidad o de edad mayor.

	Riesgos	Estrategias
PERSONALES	Clasificar al personal por grado de exposición al riesgo: alto, medio o bajo	Identificar nivel de riesgo del personal, en base a factores de riesgo (antecedentes médicos, estado de salud, condiciones familiares o de vivienda)  A través del levantamiento y seguimiento de una Cédula de Bienestar Integral.  Dar acompañamiento personalizado a cada persona para dar información, aclarar lineamientos y recomendaciones y dar seguimiento y monitoreo.
FÍSICOS	Establecer zonas identificadas por grado de contaminación  Negra- exterior  Gris- Zona de recepción, filtro y desinfección  Blanca- Interiores sanitizados	Sanitización continua de espacios (baños, vestidores) Higiene permanente Proveer material de higiene y protección a todo el personal Barreras físicas de protección (ventanillas etc) Medidas de seguridad establecidas por condiciones de los espacios de trabajo (señalización al exterior de cada espacio) Señalización de flujo de personal en pasillos, con límite de 3 personas por m2 Garantizar flujo aéreo (ventanas, ventiladores)
LABORALES	Diferenciar: RIESGO ALTO Actividades en espacios contaminados (exteriores- zona negra) RIESGO MEDIO Actividades en espacios de lavado, recepción y filtros de acceso (zona gris) RIESGO BAJO Actividades al interior de DGIRE (zona blanca)	Clasificar actividades por riesgo: Bajo, medio y alto Alto riesgo Quedarse en casa si se presentan síntomas Atender y cumplir con indicaciones médicas Evitar contacto físico No tocarse cara (nariz, ojos, boca) Riesgo medio (en la recepción a las instalaciones) Utilizar filtros de seguridad Evitar presencia de acompañantes o menores Evitar joyería y corbatas Medidas generales (al interior DGIRE) Escalonar horarios Mantener sana distancia (1.8m) Usar cubrebocas de forma adecuada (exterior) Sanitizar las manos constantemente (jabón, gel) Evitar tocar superficies innecesarias Practicar etiqueta respiratoria al toser o estonudar No compartir material o equipo Evitar uso de elevadores

	Objetivos inmediatos	Objetivos Mediatos	Objetivos a largo plazo
FÍSICO	<ul> <li>Prevenir riesgo de infección</li> <li>Protección y promoción del autocuidado</li> </ul>	Prever brote secundario de COVID 19	Medidas preventivas permanentes para mejorar la salud general (disminución de infecciones respiratorias y gastrointestinales)
EMOCIONAL	Prevenir el rebote emocional (depresión, agresión, angustia)	Crear redes de contención de personal administrativo, docente y alumnos	Implementar un sistema de orientación y detección de riesgos, a partir de redes de acompañamiento y contención emocional
ACADÉMICO	<ul> <li>No reiniciar clases         presenciales hasta que las         autoridades lo determinen</li> <li>Continuar con clases y         exámenes virtuales</li> <li>Construcción de redes de         contención de profesores,         padres de familia, alumnos</li> </ul>	<ul> <li>Iniciar clases         presenciales en         agosto/septiembre</li> <li>Formación de equipos         multidisciplinarios para         diseño y elaboración         de programas virtuales</li> <li>Capacitación en TICs</li> </ul>	<ul> <li>Promoción de trabajo y servicio comunitario corresponsable y ciudadano</li> <li>Transición hacia educación virtual</li> </ul>
SOCIAL	Pérdida laboral, con bajas escolares Prevenir la violencia social con promoción de	Enlace virtual a bolsas de trabajo	Educación a distancia Vinculación escuela/comunidad a través de liderazgos estudiantiles

	Objetivos inmediatos	Objetivos Mediatos	Objetivos a largo plazo
Recursos Humanos	Diferenciación de poblaciones por riesgo: BAJO-Vulnerabilidad menor-MEDIO-Vulnerabilidad mediana-ALTO- Vulnerabilidad mayor-Asignación de actividades por exposición al riesgo: a) ALTO- Riesgo mayor b) MEDIO- Riesgo medio c) BAJO- Riesgo menor	Estrategias de reingreso escalonado, a instalaciones Definición de tareas dependiendo del riego/vulnerabilidad Programa de educación para la salud integral continuo (para personal sindicalizado; familias) Círculos de autoayuda y apoyo emocional de acceso voluntario	Simplificación administrativaagilizar trámites en línea
Recursos Materiales	Habilitar y señalizar áreas: negra (contaminada); gris (zona de desinfección); blanca (zona estéril)	Puestos externos de recepción de público abierto. Filtros de revisión de temperatura, con material desinfectante a la entrada. Canalización a pruebas de detección.	Sanitización continua de instalaciones. Cédula de salud- para todo el personal, con seguimiento de esquemas de vacunación
Recursos Financieros	Crear esquemas de pagos escalonados? Pago mayor por riesgo	Cobrar cursos para la transición curricular de educación presencial a virtual	Prever menores ingresos de escuelas incorporadas a la UNAM Crear bolsa de trabajo para padres de familia?
Recursos Tecnológicos	Acceso a equipo de computo; plataformas virtuales	Educación híbrida con horarios escalonados por orden alfabético	Transición a educación Híbrida

#### MATRIZ DE RIESGOS / ACTIVIDADES

Rie	esgo	Ocurrido	Desen- cadenante	Pred- disponente	Latente
A c	Muy Bajo				
t i v	Bajo				
i d a d	Medio				
d	Alto				

### Personal con riesgo diferenciado

Riesgo Ocurrido Riesgo desencadenado

Riesgo predisponente

Riesgo Potencial

Inmunodepresión Transporte público

Conocimiento

Actitud

Práctica

**Enfermos Infectados** 

Recuperados Familiares de enfermos Médicos Personal paramédico Obesidad Hipertensión Diabetes Enf. Repiratoria Enf. Renal

Enf. Cardíaca Cáncer 3ª edad Adulto
Habitantes de zonas Sano
de riesgo
Contacto masivo
Mala nutrición
Familias grandes
Doble trabajo

Adulto sano Equilibrio emocional

Adulto sano vivir solo Empatía equilibrio emocional

### Actividades por riesgos diferenciados

Riesgo Ocurrido

Riesgo desencadenado Riesgo predisponente

Riesgo Potencial

Conocimiento

Actitud

**Práctica** 

Contacto y seguimiento con personal recuperado o familiares de enfermos, médicos o aseguradoras , funerarias Contacto con grupos de población abierta

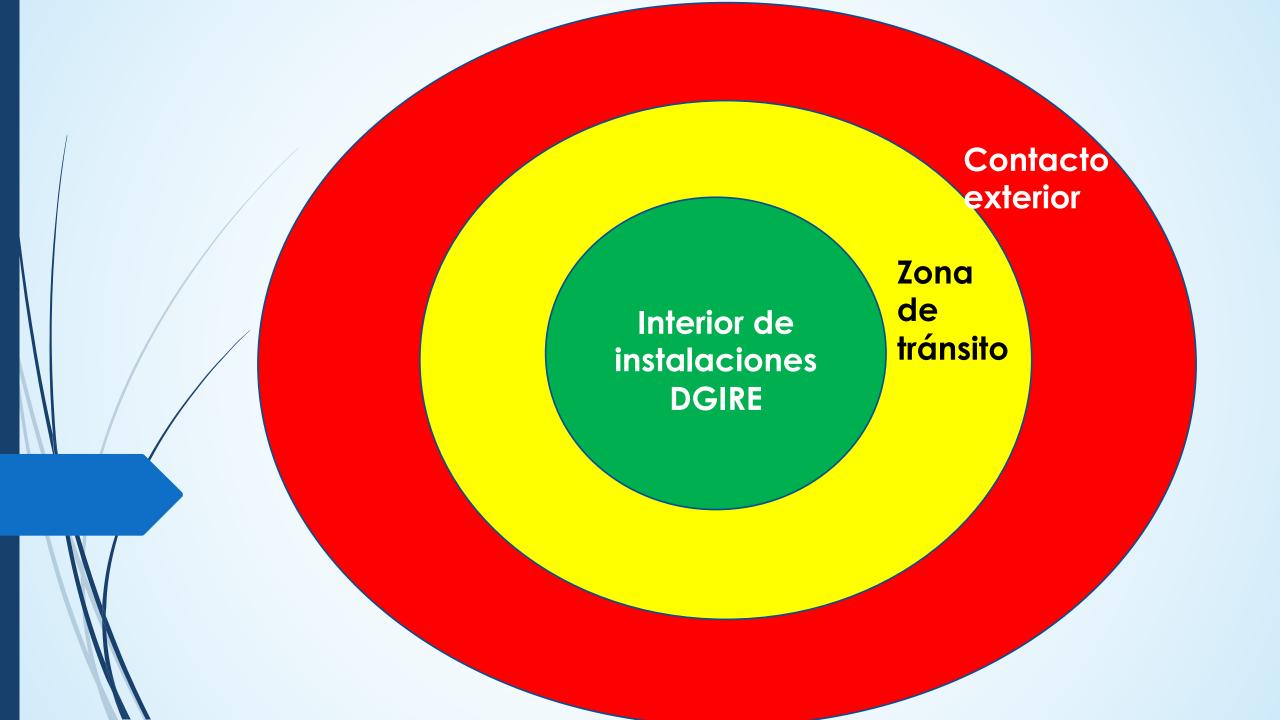
Contacto con público externo

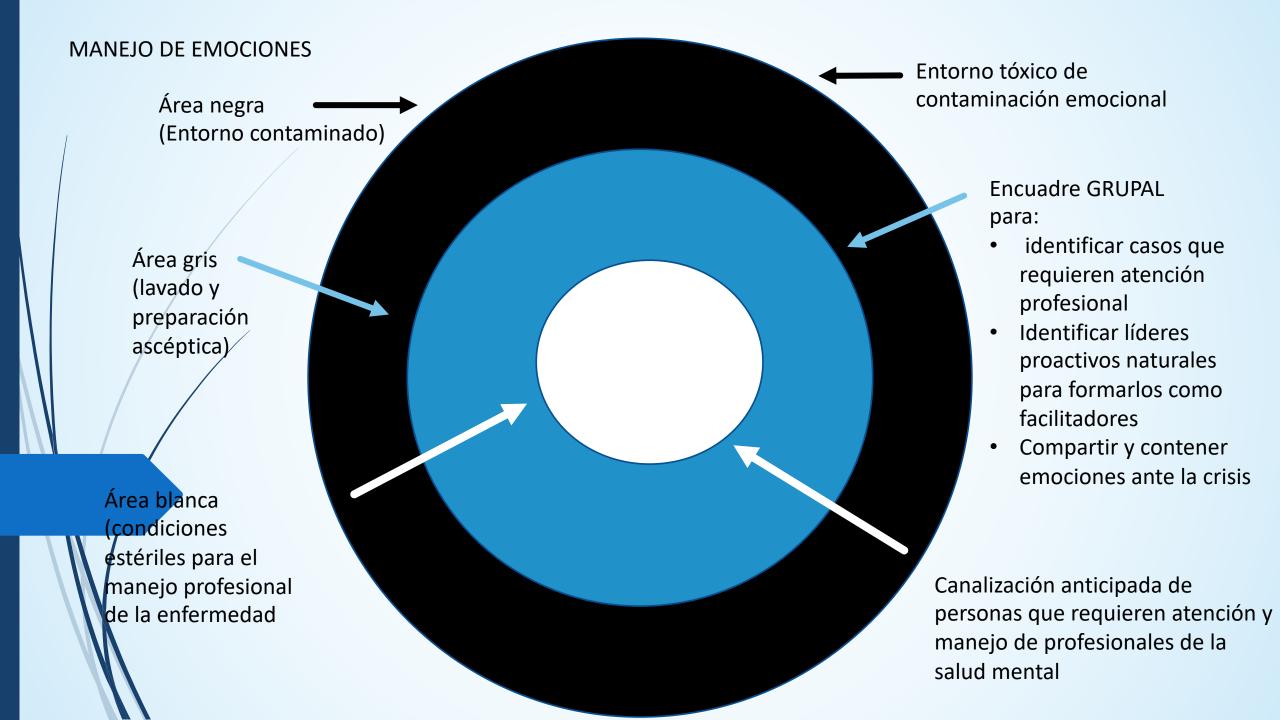
Recepción de documentos Limpieza Seguridad

Trabajo interior

Trabajo en oficina por computadora

Trabajo en casa





### Referencias

- Lineamientos técnicos específicos para la reapertura de las actividades económicas publicados en el Diario Oficial de la Federación el 29 de mayo, 2020
- Comisión Mixta Permanentes de Seguridad y Salud en el Trabajo

#### **REINGRESO ESCALONADO A INSTALACIONES**

		jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may
	Dirección General												
- 11	Subdirección de Incorporación												
	Subdirección de revalidación												
	Subdirección de extensión y vinculación												
	Subdirección de certificación												
	Subdirección de cómputo												
	Unidad administrativa												

# Escuelas Incorporadas

# 6 estrategias anticipatorias para escuelas incorporadas

- 1. Gestionar la integración de equipos de bienestar integral al interior de las escuelas (incluyendo médicos, psicólogos, pedagogos, asesores, tutores, maestros de educación física, responsables del área de alimentos, del área de comunicación, escuela de padres etc...).
- 2. Formarlos con la misma información actualizada del COVID 19 y estrategias para mitigar angustia y manejar el duelo.
- **3. Construir redes de contención proactiva** para identificar riesgos de forma anticipada y canalizarlos oportunamente a profesionales médicos o psicólogos para su manejo.
- **4. Diseñar una campaña integra**l con intervenciones de prevención de riesgos y promoción de la resiliencia, al interior de sus escuelas (incluir al personal administrativo, de seguridad, intendencia etc.)
- **5. Capacitar a líderes estudiantiles** para optimizar las redes sociales y difundir, informar, promover y gestionar cambios de conducta.
- 6. Crear redes de contención con padres de familia proactivos

#### Trabajo con escuelas incorporadas

#### Objetivo

Contrarrestar la desinformación y los mitos con información actualizada

Contrarrestar la angustia y el miedo con participación proactiva Desarrollar actividades de coparticipación proactiva en las comunidades escolares

#### Desarrollo

Cursos, talleres virtuales y trabajo en plataforma a 300 instituciones de educación media y superior de todo el país

Implementación de un modelo de prevención integral que se anticipa al riesgo, con estrategias de identificación anticipada de riesgo (físico y emocional) y canalización profesional, oportuna.

Construcción de redes de contención proactiva, para dar acompañamiento a profesores, estudiantes y padres de familia.

#### Impacto integral del SARS CoV2, requiriendo estrategias diferenciadas con efecto a largo plazo

DIMENSIÓN	RIESGO	ESTRATEGIA	OBJETIVO	IMPACTO EN LA EDUCACIÓN
Física	Infección,	Detección anticipada y	Educar y fomentar hábitos de	Dignificación de instalaciones
	enfermedad	canalización oportuna	higiene personal (lavado de	sanitarias con abasto de
			manos etc).	material de higiene y
				disminución consecuente de
				infecciones
				gastrointestinales, TB etc.
Emocional	Miedo	Contención emocional a	Crear redes de contención	Creación de un sistema de
		través de grupos	proactiva para identificar riesgos	redes de contención y
		acompañamiento	anticipadamente	orientación en salud
Académico	Rezago,	Apertura a nuevos	Programas de educación en línea	Construcción de ambientes
	reprobación	ambientes de aprendizaje	e innovar dinámicas de	de aprendizaje híbridos
		virtuales	aprendizaje en el aula	
Cultural	Violencia	Fortalecimiento de redes	Establecer sistemas	Desarrollar programas
		de vínculos de	colaborativos de vigilancia y	ciudadanos de
		colaboración y afectivos	seguridad	corresponsabilidad social
		(familia, vecinos,		entre las escuelas y las
		comunidad)		comunidades

### Intervenciones

Abrir canales de comunicación interactiva con mensajes diarios.

Proporcionar información, recomendaciones y reflexiones de forma diferenciada para dirigirse a la población resiliente y a la población de riesgo.

Con mensajes de prevención de riesgos y promoción de la resiliencia se:

Desdobla a la población resiliente para participar en actividades de corresponsabilidad participativa

Se cobija a la población de riesgo con mensajes de prevención, cuidado oportuno y canalización medica y psicológica de forma anticipada.

RESPUESTA		PROMOCIÓN	PREVENCIÓN
		Prevenir infección	Aumento de Infección y
DIFERENCIADA	Riesgo Físico	(lavado manos,	enfermedad
		estornudo en ángulo,	
		evitar contacto)	
	Riesgo	Participación proactiva	Estigma y rechazo
	Emocional		
	Riesgo social	Servicio comunitario	Aislamiento y
			discriminación

