

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



Coordinación General de
Servicios Estudiantiles y Gestión
Escolar

Plan de regreso a clases presenciales 2022-1

Enero de 2022

Introducción

En el entorno de la contingencia sanitaria ocasionada por el virus SARS-CoV2, causante de la enfermedad COVID-19, la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), se encuentra preparada para el regreso a las actividades académicas presenciales para el periodo 2022-1. Lo anterior implica el ajustarse a una serie de estrategias y procedimientos de higiene y seguridad con la finalidad de reducir los riesgos de contagio de la COVID-19.

En este proceso de retorno seguro a las actividades académicas de la UABC, establece dos escenarios posibles (presencial y no presencial),

| Modalidad | Descripción |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Presencial | Clases presenciales en su totalidad |
| <ul style="list-style-type: none">• Semipresencial | Clases presenciales en grupos con aforos reducidos y con distanciamiento de 1.5m entre pupitres. Clases a distancia complementaria a las presenciales. |
| <ul style="list-style-type: none">• En línea | Clases a distancia en su totalidad. |

Por lo anterior resulta fundamental la participación activa de todos los miembros de la comunidad universitaria: alumnos, personal académico, administrativo y de servicios, puesto que su participación incidirá directamente en el bienestar de todos los universitarios.

Existe evidencia científica que indica que los riesgos para la comunidad universitaria pueden mantenerse bajos si las unidades académicas y dependencias administrativas aplican medidas de control e implementan mecanismos de respuesta a brotes potenciales en la línea de tiempo de la evolución de la pandemia COVID-19[4], considerando la posibilidad de que el virus SARS-CoV2 estará presente en la humanidad por tiempo indefinido, es decir, que este se convierta en un virus endémico[2].

Las principales vías de transmisión de la COVID-19 son por medio de la respiración y por medio del contacto con superficies inertes contaminadas por el virus (fómites). Lo anterior, debido al riesgo de que las mucosas de la boca, nariz u ojos, entren en contacto directo (o indirecto) con gotículas o bioaerosoles generados por personas infectadas por el virus.

Un caso sospechoso es una persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas mayores: tos, fiebre, dificultad para respirar (dato de gravedad) o dolor de cabeza*

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Dolor muscular
- Dolor en las articulaciones
- Dolor de garganta
- Escalofríos
- Dolor en el pecho
- Escurrimiento nasal
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Pérdida del olfato
- Pérdida del gusto
- Conjuntivitis (enrojecimiento, picazón y ojos llorosos)

*Nota: En menores de 5 años de edad, la irritabilidad puede sustituir al dolor de cabeza.

Considerando lo anterior, en este documento se presenta un plan de regreso a la actividad presencial durante el periodo 2022-1. Este plan es flexible, dinámico y adaptable a las condiciones particulares de las unidades académicas y dependencias administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California. Este plan estratégico se basa en evidencia científica que ha surgido en el entorno de la pandemia y tiene como eje rector el cumplimiento puntual de las indicaciones de las autoridades de salud a nivel estatal y federal.

En este documento se emiten recomendaciones generales que deberán de adaptarse al entorno de cada unidad académica (UA) y dependencia administrativa con la finalidad de

reducir el riesgo de contagio en la comunidad universitaria durante el regreso a la actividad presencial durante el periodo 2022-1.

Se reitera la importancia de que para la aplicación exitosa de las medidas de prevención y reducción del riesgo de infección del virus SARS-CoV2 será fundamental la amplia participación y el compromiso de la comunidad universitaria. Dicha participación solo será posible si se difunden y se promueven las políticas, estrategias y acciones institucionales incluidas en el presente documento.

1. Políticas Saludables

1.1 Promoción del cuidado de la salud.

Con la finalidad de articular los esfuerzos de promoción del cuidado de salud y la difusión de buenas prácticas encaminadas a la reducción del riesgo de infección al interior de las unidades académicas y dependencias administrativas es importante el impulsar la conformación o la reactivación de las Comisiones de Seguridad e Higiene existentes. Al interior de estas Comisiones se deberán de implementar programas de capacitación y difusión de las recomendaciones y buenas prácticas del cuidado de la salud.

Estas Comisiones estarán a cargo de capacitar al personal académico, administrativo y de servicios, así como a la comunidad estudiantil con la debida anticipación al regreso a clases.

Se recomienda que la capacitación se lleve a cabo de manera virtual, y los temas estarán enfocados a los aspectos básicos de la transmisión de la enfermedad, las recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias, y al plan de acción ante casos sospechosos de COVID-19. La aspiración es que toda la comunidad universitaria debe de ser capacitada.

Debido al entorno dinámico de la situación sanitaria de la región y al hecho de que, al tratarse de una enfermedad nueva, siguen surgiendo evidencias científicas que pueden modificar o afinar los contenidos de las capacitaciones dirigidas a la comunidad universitaria.

1.2 Participación comunitaria y conciencia colectiva como una herramienta para el cuidado de la salud de los universitarios.

Con base en la literatura médica, los síntomas que más frecuentemente han sido asociados a la COVID-19 son:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Cualquier miembro de la comunidad universitaria con uno o varios de estos síntomas, debe de actuar en beneficio del bienestar colectivo y tomar acciones preventivas.

Para el caso de los estudiantes, estos deben de permanecer en casa con la tranquilidad de que su ausencia no tendrá consecuencias negativas, para el caso de los trabajadores universitarios, deberán de apegarse a los procedimientos establecidos por la Coordinación General de Recursos Humanos.

Como parte de la conciencia colectiva y en beneficio del cuidado de la salud de la comunidad universitaria. Cada uno de sus miembros deberá de proporcionar diariamente

una autodeclaración, Las unidades académicas y dependencias administrativas establecerán los mecanismos mediante los cuales se presentarán estas autodeclaraciones, que pueden ser mediante filtros sanitarios y otras estrategias de control. La Universidad Autónoma de Baja California ha puesto a disposición la aplicación para dispositivos móviles CimaPass[®], con la finalidad de brindar un acceso más rápido y fluido a toda la comunidad universitaria, con ayuda de las tecnologías de la información se desarrolló la aplicación para teléfonos móviles denominada CimaPASSCimarron.

La aplicación debe descargarse en los teléfonos móviles de los alumnos, se ingresa mediante correo institucional (@uabc.edu.mx), una vez ingresado con el correo institucional, la aplicación detecta la información del usuario y le permite contestar el cuestionario de sintomatología de SARS-CoV-2, una vez contestado el cuestionario en caso de no presentar síntomas, se generará un pase con una duración de ocho horas, el cual será mostrado y escaneado en los filtros sanitarios.

Cabe señalar, que el contar con un pase de acceso a las instalaciones universitarias, no exime de la obligación de la toma de temperatura, utilización de gel antibacterial y demás disposiciones en materia de seguridad e higiene que se establezcan en los filtros sanitarios.

A los estudiantes que no puedan descargar la aplicación móvil, les será aplicado el cuestionario de sintomatología de SARS-CoV-2, por parte del personal del filtro sanitario.

En el caso de la comunidad estudiantil, en el marco de la participación comunitaria y conciencia colectiva, cada uno de sus miembros tiene la responsabilidad de notificar al maestro en el aula, a la persona que coordina el programa educativo/tronco común o a la subdirección de la unidad académica si se ha presentado dentro de su entorno algún estudiante con síntomas evidentes. Esta información será de mucha importancia en la toma de acciones tales como limpieza, desinfección o aislamiento de miembros de la comunidad.

1.3 Instalación de filtros sanitarios en las unidades académicas y dependencias administrativas.

Las unidades académicas y dependencias administrativas deberán instalar filtros sanitarios en las ubicaciones que ellas determinen estratégicamente. En estos filtros se medirá la temperatura corporal y realizará un interrogatorio de síntomas, para asegurar que los individuos que presenten síntomas sigan el protocolo pertinente. El módulo del filtro sanitario deberá contar con:

- Gel antibacterial (con base de alcohol mayor al 70%).
- Pañuelos desechables.
- Bote de basura con tapa para los desechos.
- Termómetro digital o infrarrojo.
- Cuestionarios de detección de signos y síntomas.
- Solución sanitizante.

Adicionalmente, la UABC ha puesto a disposición la aplicación para dispositivos móviles CimaPass® Centinela para el uso del personal a cargo de cada filtro sanitario, en esta aplicación se podrán verificar de manera electrónica las respuestas del cuestionario de detección de síntomas de cada uno de los miembros de la comunidad universitaria.

En el caso de las unidades académicas se procurará mantener la movilidad de los estudiantes al mínimo.

IMPORTANTE: Puesto que se mantendrán las demás medidas preventivas y protocolos en caso de una emergencia como serían temblores e incendios, todas las puertas de los edificios se mantendrán cerradas, más no bajo llave o candados.

1.4 Equipo de protección personal.

Se capacitará a los miembros de la comunidad universitaria sobre el uso adecuado del equipo de protección personal. En la ***Tabla 1*** se definen las recomendaciones de protección personal.

Tabla I. Recomendaciones sobre el equipo personal de protección.

| Miembros de la comunidad universitaria | Equipo de protección personal sugerido |
|--|---|
| Alumnas y alumnos | Cubreboca quirúrgico de tres capas o cubreboca reutilizable de tela (poliéster). |
| Personal docente | Cubreboca quirúrgico de tres capas o cubreboca reutilizable de tela (poliéster) y careta. |
| Personal administrativo | Cubreboca quirúrgico de tres capas o cubreboca reutilizable de tela (poliéster). |
| Personal administrativo de atención al público | Cubreboca quirúrgico de tres capas o cubreboca reutilizable de tela (poliéster) y careta. |
| Personal de filtros sanitarios | Cubreboca N95, guantes y careta. |
| Personal de intendencia | Cubreboca N95, guantes y gafas. |

Para la comunidad en general se recomienda ampliamente el uso de cubreboca doble (cubreboca quirúrgico de tres capas y cubrebocas de tela reutilizable) ya que según experimentos realizado por la CDC, ha sido comprobado que el uso de dos cubrebocas reducen el riesgo de contagio en más del 90%.

Equipo de protección personal en el aula.

El personal docente será responsable de la vigilancia y debida aplicación del equipo de protección personal. Conocer e ir monitoreando a las y los alumnos que están bajo su atención no sólo permitirá protegerlos a ellos, sino que estará protegiendo a toda la comunidad universitaria y a sí mismo. La vigilancia en el salón de clases tiene la finalidad de reforzar las acciones del filtro en la entrada a la unidad académica, para identificar la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria en el alumnado, así como del personal durante la jornada escolar. Sin embargo, podría ser que alguna persona manifieste dichos signos o síntomas durante la jornada escolar, por lo que el personal docente podrá identificar los inicios de una posible infección respiratoria e informar a la autoridad educativa de su unidad académica, quien, a su vez, lo canalizarán con el personal de salud quien definirá si se trata de una infección por SARS-CoV-2.

2. Horarios Saludables

2.1. Los tiempos de transición y ubicaciones.

En los tiempos de llegadas, salidas y permanencia en aulas o sitios de trabajo se deberán realizar las siguientes recomendaciones:

- Se indicarán la dirección de entradas y salidas dentro de cada uno de los espacios universitarios.
- En el caso de la asignación de aulas de clases y otros espacios académicos, se deberán de reorganizar de tal manera que, en la medida de lo posible los grupos tengan sus clases en una sola aula, siendo los maestros los que tendrán que desplazarse para disminuir la movilidad de los alumnos.

2.2 La asistencia a clases.

La asistencia de los estudiantes a las instituciones se considera importante desde el punto de vista de la evaluación, valoración y seguimiento de las actividades de enseñanza-aprendizaje, por lo que los docentes serán los responsables de definir a sus estudiantes:

- Los criterios para la obtención de su calificación final.
- Los requisitos para tener derecho a presentar exámenes parciales.
- La manera de calificar y ponderar su participación en la clase.

Se recomienda que en los horarios de clase queden contemplados espacios para que en la medida de lo posible se facilite la limpieza de las aulas entre clases.

2.3 La asistencia a clases en modalidad presencial con soluciones híbridas..

- Se recomienda dividir el grupo en subgrupos reducidos, un subgrupo asistirá a clase presencial, mientras que el resto tomará la clase en línea en tiempo real o diferida mediante videos grabados y otros materiales en línea.
- Las fechas en que cada subgrupo asistirá de forma presencial, se rotarán para que todos los alumnos tengan oportunidad de asistir de manera presencial.
- La distribución de mesabancos de alumnos conservará la sana distancia de 1.50 metros entre cada uno de ellos, y el profesor conservará el mismo distanciamiento con el alumnado.
- Cada profesor iniciará su clase con un recordatorio de las recomendaciones de salud para reforzar estas medidas en los estudiantes: lavado de manos, uso correcto del cubreboca y síntomas de alarma.

2.4 Asistencia a clases en línea o semipresenciales oficiales.

Existen cursos registrados en modalidad semipresencial o distancia de manera oficial, que deben operar conforme a los lineamientos y recomendaciones establecidas por el Centro de Educación Abierta y a Distancia.

3. Aulas Saludables

3. 1. Uso obligatorio de equipo de protección personal.

Todo el personal de la Universidad recibió y continuará capacitándose sobre el correcto uso de los cubrebocas y caretas de protección. Se ha publicado información en los diferentes espacios universitarios sobre las diferentes medidas de seguridad, como el lavado de manos y el estornudo de etiqueta. Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda el uso de cubrebocas quirúrgico en la población general, existen estudios que han demostrado que otros materiales pueden ser empleados para su fabricación, como por ejemplo los de poliéster de 3 capas, con una eficiencia similar. Puesto que no será posible proporcionar diariamente un cubrebocas a toda nuestra población por el tiempo que duren las medidas de prevención, se solicitará a todo el personal y a los estudiantes de la UA que traigan de manera obligatoria su cubreboca, ya sea quirúrgico o de tela reutilizable.

En relación con los profesores, durante las clases presenciales los maestros portarán cubrebocas. Todas las clases comenzarán con un recordatorio de las medidas adecuadas para colocarse y mantenerse la mascarilla.

3.2. Maximizar y fomentar la distancia entre los individuos.

En los espacios abiertos se mantendrá la distancia entre personas, tal como lo recomiendan las diferentes instituciones de salud. Deberá evitarse el contacto y muestras de aprecio como abrazos, saludos de manos, besos, etc.

Basados en estas recomendaciones, se solicitará el apoyo de la comunidad universitaria para no conglomerarse en ninguno de los espacios universitarios.

3.3. Desinfección de los espacios de trabajo.

Con apoyo de todo el personal de servicios, se programará la limpieza de los espacios universitarios con frecuencia. El personal de limpieza y conserjería tendrá suficiente equipo de protección personal para limpiar con seguridad las áreas contaminadas, incluyendo máscaras faciales, guantes, gafas y batas. También estarán capacitados en protocolos de desinfección (técnica de los 3 baldes) y prácticas de seguridad durante la limpieza (por ejemplo, lavarse las manos después de limpiar, eliminar equipos desechables, abrir ventanas / puertas para aumentar el aire fresco cuando sea posible, quedarse en casa cuando esté enfermo) y en las mejores prácticas de desinfección para evitar la transmisión de la COVID-19. La frecuencia con que se desinfectarán las distintas áreas de la UA se muestra en la Tabla II.

Tabla II. Frecuencia de limpieza y desinfección de espacios universitarios.

| Frecuencia | Espacios/objetos | Responsables |
|-------------------|---|---|
| Diario | <ul style="list-style-type: none"> ● Escritorios, mesas y sillas. ● Áreas comunes | Personal de servicios. |
| Cada 6 horas | <ul style="list-style-type: none"> ● Manijas de puerta. ● Interruptores de luz. ● Pasamanos. ● Llaves y manijas lavamanos, tarjas, etc. ● Superficies de baños | Personal administrativo y de servicios. Personal de apoyo en filtros sanitarios. |

| | | |
|----------------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Mesa de trabajo en el filtro ● sanitario. | |
| Entre cada uso | <ul style="list-style-type: none"> ● Teclados de computadoras, teléfonos y otros equipos de uso común. | Personal administrativo y de servicios. |

Además, se colocaron dispensadores de gel desinfectante, y se garantiza el abasto de jabón y toallas desechables sin contacto en todos los sanitarios para el lavado frecuente de manos. También se sugiere el contar con dispensadores de toallitas desinfectantes en los cubículos de los docentes para que todos asumamos la responsabilidad de mantener nuestro espacio limpio.

4. Espacios universitarios saludables

Para mejorar la calidad del aire de los interiores, hemos decidido priorizar el control de las estrategias de ventilación, filtración, limpieza de aire suplementario y la verificación regular por parte del personal de mantenimiento y servicios de la UABC, así como profesionales externos, para adaptar las recomendaciones de este documento con base en la arquitectura de los edificios.

4.1. Aumentar la ventilación con aire exterior.

El virus SARS-CoV-2 se encuentra presente en las gotas de saliva emitidas por la tos, estornudo y aliento exhalado por una persona infectada, las cuales pueden dispersarse en una habitación y mantenerse suspendido en el aire durante horas. El virus que permanece suspendido en estas partículas puede infectar incluso a personas que no han tenido contacto cercano con la persona infectada, si inhala una cantidad suficiente de virus. Debido a esto, llevar aire fresco del exterior a una habitación ayuda a diluir y/o desplazar cualquier virus presente en el aire, lo cual reduce la probabilidad de que una persona respire suficiente aerosol y lo convierta en infectado. Mientras sea posible por las condiciones climáticas de la ciudad, se buscará incrementar la ventilación natural a través de la apertura de puertas y ventanas.

4.2 Infraestructura para evitar contactos.

Para limitar la transmisión de fómite, hemos decidido reemplazar la infraestructura existente por alternativas sin contacto: dispensadores automáticos de jabón de manos, desinfectante de manos y toallas de papel. Los dispensadores de desinfectante para manos sin contacto colocados en la entrada de las aulas mejorarán la higiene de los estudiantes durante las transiciones entre actividades y después de tocar objetos o superficies compartidas dentro de las aulas. Así mismo, está documentado que los **dispensadores de aire para el secado de manos**, no se recomiendan debido a que facilitan la dispersión de gotículas.

4.3 Mejora de la higiene en sanitarios.

Debido a que se ha encontrado SARS-CoV-2 en los inodoros y en las heces de los pacientes hospitalizados, los baños pueden ser lugares donde podría producirse una elevada transmisión por fómite al tocar superficies compartidas y por transmisión aérea de largo alcance, al respirar bioaerosoles generados por la descarga del inodoro. Además del reemplazo de los dispensadores por modelos automáticos, otras medidas que fomentaremos son:

- Verificar el funcionamiento continuo de los extractores de los baños.
- Mantener cerradas las puertas y ventanas de los baños en todo momento, incluso cuando no estén en uso.
- Verificar que todos los inodoros tengan tapas y se alentará a los estudiantes a mantenerlas cerradas, particularmente durante la descarga del inodoro.

En cuanto al uso de los baños, se solicitará a la comunidad universitaria a actuar responsablemente y no permanecer más de 3 personas al mismo tiempo en dicha área.

5. Respuesta ante casos sospechosos a COVID-19

5.1 Plan de acción ante casos sospechosos.

En caso de que se detecte a algún miembro de la comunidad universitaria con síntomas característicos de COVID-19, será enviado a casa inmediatamente. Esto, con el debido

cuidado de no revelar ni la identidad ni el estado de salud a otros miembros de la comunidad que no se encuentren en riesgo de contagio. El nombre de la persona afectada será conocido únicamente por los responsables de las Comisiones de Seguridad e Higiene y por los responsables de las unidades académicas o dependencias administrativas, quienes también serán los responsables de indicar las conductas a seguir a los contactos con riesgo de contagio.

5.2 Escenarios de actuación ante casos de covid-19.

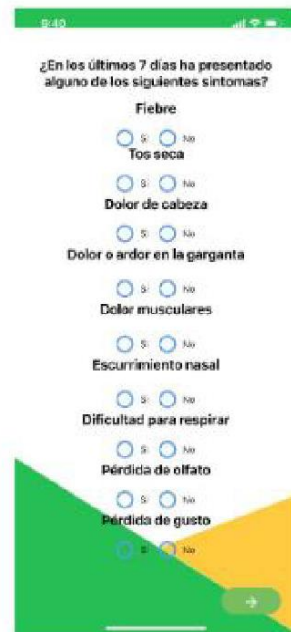
Ante la presencia o sospecha de casos de COVID-19 en estudiantes, personal docente, administrativo o de apoyo a la educación del plantel, y a fin de preservar la salud de los miembros de la comunidad escolar, se establece el siguiente esquema:

| ESCENARIO 1 | ESCENARIO 2 |
|--|---|
| Sin casos sospechosos o confirmados de enfermedad por COVID-19 en la unidad académica. | Ante caso sospechoso y/o confirmado de COVID-19 en la unidad académica. |
| | <p>Notificación a autoridades educativas y sanitarias.</p> <p>Dado que el personal docente que atiende ese grupo ya tiene completo el esquema de vacunación que le corresponde, no requerirá de aislamiento, sólo debe estar atento a los signos y síntomas que pudieran desarrollarse en los 14 días posteriores al contacto con el alumno o docente sospechoso; si presentan síntomas sí deberán aislarse en su domicilio.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, uso de cubreboca. • Limpieza individual diaria de pupitres antes de iniciar actividades, limpieza del salón y la unidad académica. | <ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, uso de cubreboca. • Limpieza individual diaria de pupitres antes de iniciar actividades, limpieza del salón y la unidad académica. |

| | |
|---|---|
| Sana distancia (1.5 m) en aulas y otros espacios escolares. | Sana distancia (1.5 m) en aulas y otros espacios escolares. |
| Filtros sanitarios y vigilancia en aulas. | Filtros sanitarios y vigilancia en aulas. |

Anexo A. Cimapass cimarrón





Anexo B. Cuestionario de acceso al filtro sanitario.

| FILTRO DE PREVENCIÓN COVID-19 | | |
|--|------------------|--|
| Fecha de aplicación (día/mes/año) | Hora: | |
| Nombre del entrevistado: | Número de ficha: | |
| NOTA: Toda la información que suscribo es bajo protesta de decir la verdad. | | |
| En los últimos 7 días ha presentado alguno de los siguientes síntomas: | | |
| Síntomas | Sí | No |
| Fiebre o escalofríos | | |
| Tos | | |
| Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire) | | |
| Fatiga | | |
| Dolores musculares y corporales | | |
| Dolor de cabeza | | |
| Pérdida reciente del olfato o el gusto | | |
| Dolor de garganta | | |
| Congestión o moqueo | | |
| Náuseas o vómitos | | |
| Diarrea | | |
| Te han diagnosticado o has estado en contacto con alguien diagnosticado con COVID19 Sí • No • | | Si contestaste sí escribe la fecha de diagnóstico o de último contacto. |

| | |
|--|----------------------------------|
| Toma de temperatura corporal igual o mayor a 37.5 °C: Sí • No • | Firma de quien realizó el filtro |
|--|----------------------------------|

Anexo C. Infografía sobre el uso correcto del cubreboca.



¿CÓMO COLOCAR EL CUBREBOCA?



1
Lávate las manos correctamente antes de colocarlo.



2
Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca).



3
Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca. Cuida que tus manos no toquen la parte interna.



4
No tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos.



5
Aunque traigas el cubreboca, tose y estornuda con el ángulo interno del brazo.



6
Retíralo sujetándolo de las ligas y después lávate las manos.

Recuerda: No uses el cubreboca como collar, ni diadema y no lo compartas.

Anexo D. Infografía del uso correcto del cubreboca de tela.

Universidad Autónoma
de Baja California

OSRC/DC - aa

CÓMO USAR DE FORMA SEGURA UN — CUBREBOCA DE TELA —

- 

1

Lávese las manos antes de tocar y colocar el cubreboca.
- 

2

Compruebe que el cubreboca de tela no esté sucio o mojado. Al colocarlo cubra boca, nariz y barbilla, sin dejar aberturas a los lados.
- 

3

Evite tocar el cubreboca, si lo hace, lávese las manos.
- 

4

Lávese las manos antes de quitar el cubreboca.
- 

5

Para quitárselo, tome las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza y manténgalo alejado de la cara.
- 

6

Si piensa reutilizarlo, guárdelo en una bolsa de plástico limpia si no está sucio o mojado. Para extraerlo, tómelolo por las tiras.
- 

7

Lave sus manos después de quitarse el cubreboca.
- 

8

Lave el cubreboca con jabón o detergente, de preferencia con agua caliente al menos una vez al día.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Anexo E. Infografía sobre el lavado de manos.



Universidad Autónoma
de Baja California

CIMARRONES
vs **COVID-19**

Cómo lavarse las manos



Aplicar jabón suficiente para cubrir las superficies de las manos.



Frotar las palmas de las manos entre sí.



Frotar la palma de una mano contra el dorso de la otra, entrelazando los dedos y viceversa.



Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frotar con un movimiento de rotación el dedo pulgar de una mano, con la palma de la otra y viceversa.




Frotar la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuagar las manos con agua y secar con una toalla desechable.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

Referencias

1. Lineamiento General de Seguridad Sanitaria para el Retorno a las Actividades Académicas en Nivel Educativo Medio y Superior.
2. COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC, UNESCO). 13 de mayo de 2020.
3. UNESCO COVID-19 Education Response. Issue Note No. 2.4: Crisis-sensitive educational planning. UNESCO. Abril de 2020.
4. Lineamiento General para la Mitigación y Prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados. Secretaría de Salud de México.  Marzo de 2020.
5. Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones. Organización Mundial de la Salud. 29 de marzo de 2020.
6. Síntomas de la enfermedad del coronavirus. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Actualización del 22 de febrero de 2021.
7. Guía para el uso de mascarillas. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Actualización del 18 de febrero de 2021.
8. Guía para el regreso responsable y ordenado a las escuelas. Secretaría de Educación Pública. Agosto 2021.