

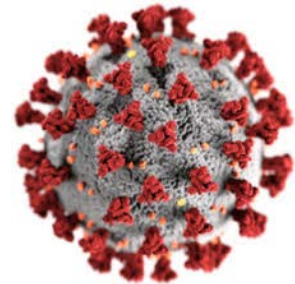


“COVID-19. Aspectos de un nueva normalidad laboral”



CENTRO DE INVESTIGACIONES BIOLÓGICAS
DEL NOROESTE
STE-CATIE

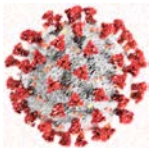
Ing. Ramón Edgardo Ruiz Figueroa
Noviembre de 2020





OBJETIVO

- Conocer la situación actual en CIBNOR respecto a las medidas preventivas para disminuir el riesgo de contagio SARS COV 2, a través de los reglamentos y protocolos de seguridad establecidos, así como aspectos generales de la nueva normalidad laboral en el centro de trabajo.

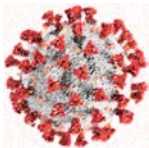




INTRODUCCIÓN

El presente curso tiene el objetivo de abordar las diferentes disposiciones a nivel federal que han surgido mediante acuerdos publicados en el DOF derivado de la pandemia COVID-19 cuyo origen es la Ciudad de Wuhan, China. En CIBNOR se han adaptado las disposiciones mediante planes, protocolos, formatos que serán de utilidad para el regreso a la nueva normalidad en nuestro centro de trabajo.

Es de suma importancia que cada trabajador asuma la responsabilidad de cuidarse, cumpliendo con cada una de las medidas preventivas que CIBNOR ha dado difusión vía correo, portal intranet e inclusive redes sociales, para disminuir el riesgo de contagio y cuidar la salud e integridad de los trabajadores, en especial de los compañeros vulnerables

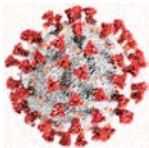




ANTECEDENTES

Algunos datos relevantes sobre los coronavirus son (Bravo & Jiménez, 2020):

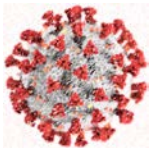
- Hasta finales de 2019 se conocen sólo seis tipos de coronavirus HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 y HCoV-HKU1 con capacidad para producir resfriados y rara vez infecciones y los emergentes SARS-CoV y MERS-CoV con potencial de producir infecciones respiratorias. La pandemia de SARS en 2002 tiene registro de 8096 casos, en 29 países.
- Durante 2012 a 2020 en China, Tailandia, Inglaterra y USA, y países de Oriente Medio se tienen registrados 2519 casos y 866 fallecimientos por MERS.
- **SARS y MERS** con potencial de provocar síntomas de neumonía atípica, y síndrome respiratorio agudo con potencial de ser mortal, con una mayor afectación a adultos mayores y personas con factores de comorbilidad, pero con linajes filogenéticos diferentes.
- **SARS supera a MERS** en cuanto a la capacidad de diseminación, ya que en las células se unen a distintas enzimas, MERS a DPP4 la cual es escasa y SARS se une a la enzima angiotensina 2.





Antecedentes:

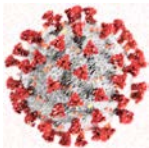
- En la ciudad de Wuhan capital de Hubei, China, se registran 27 casos donde 7 de esos casos presentan síntomas graves.
- Se descartan adenovirus, resfriados, SARS CoV y MERS CoV como origen y el 9 de enero se declara el surgimiento de un nuevo coronavirus, llamado 2019-nCoV y posteriormente al conocer su filogenia derivado de su análisis se descubre que es el mismo tipo de SARS-CoV y se le denomina por eso SARS-CoV2





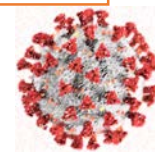
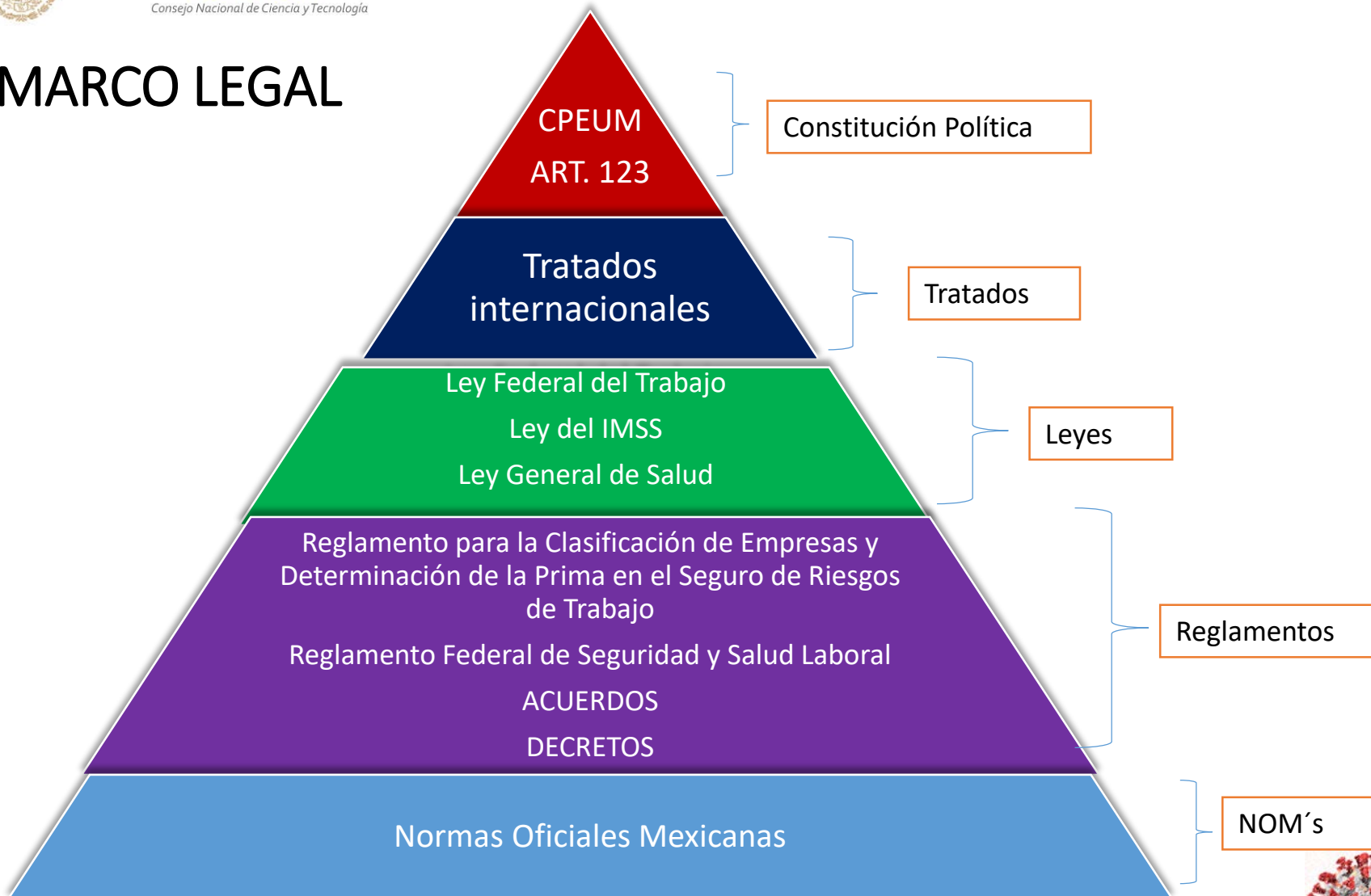
Antecedentes:

- El 30 de marzo de 2020, el Consejo de Salubridad General publicó en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad (COVID-19), generada por el virus SARS-CoV2, periodo que se amplió al 30 de mayo
- En el Acuerdo anteriormente señalado, la Secretaría de Salud en coordinación con las secretarías de Economía y del Trabajo y Previsión Social, emitirían los lineamientos para un regreso ordenado, escalonado y regionalizado a las actividades laborales, económicas y sociales del país





MARCO LEGAL





MARCO LEGAL

A) **24/03/20 ACUERDO** por el que se establecen **las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud** que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19). Secretaría de Salud.

Trata principalmente sobre: Medidas preventivas en los sectores público, privado y social para mitigar y controlar el riesgo por SARS-CoV2

B) **30/03/20 ACUERDO** por el que se declara como **emergencia sanitaria** por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).

Fuente:

C) **31/03/20 ACUERDO** por el que se **establecen acciones extraordinarias** para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2. Trata principalmente sobre:

- Se ordena suspensión inmediata de actividades no esenciales del 30 de marzo al 30 de abril.
- “La Secretaría de Salud, en coordinación con la Secretaría de Economía y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, emitirán los lineamientos para un regreso, ordenado, escalonado y regionalizado a las actividades laborales, económicas y sociales de toda la población en México”.



MARCO LEGAL

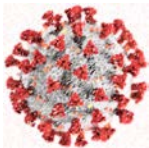
D) **21/04/20 ACUERDO** por el que se **modifica el similar por el que se establecen acciones extraordinarias** para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2, publicado el 31 de marzo de 2020.

Trata sobre:

- Suspensión hasta el 30 de mayo de actividades no esenciales

E) **14/05/20 ACUERDO** por el que se establece **una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas**, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias. Trata principalmente sobre:

- Elaboración de protocolos para el regreso a actividades y se definen que actividades son esenciales y cuales no
- Se establece Sistema de Semáforo (construcción, minería y fabricación de equipos de transporte pasan a ser actividades esenciales)



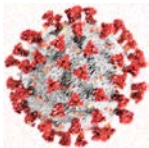


MARCO LEGAL

F) **29/05/20 ACUERDO** por el que se establecen **los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas.**

Trata sobre:

- Estrategia de continuidad
- Principios rectores
- Categorización del CT por tipo de actividad, nivel de riesgo y tamaño de la empresa
- Estrategias generales de promoción de la salud y seguridad sanitaria en el entorno laboral
- Promoción y protección de salud
- Supervisión y vigilancia: Comité COVID





MARCO LEGAL

G) **31/07/2020 ACUERDO** por el que se establecen los **criterios aplicables para la administración de los recursos humanos** en las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal para mitigar la propagación del coronavirus COVID-19.

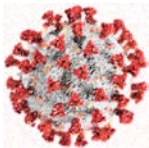
Trata sobre:

- Trabajo en casa
- Días de trabajo alternados
- Uso de tecnologías para realizar reuniones de trabajo
- Servicios permanentes de los servicios preventivos en horario laboral

H) **30/09/2020 ACUERDO** por el que se reforma el diverso que establece los criterios aplicables para la administración de los recursos humanos en las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal para mitigar la propagación del coronavirus COVID-19.

Trata sobre:

- Mismas disposiciones del acuerdo anterior, se extiende plazo hasta el 04 de enero del 2020 para regreso a labores.



¿QUÉ ES SARS COV 2?

SARS CoV2 es un tipo de **coronavirus**. Los coronavirus pueden ocasionar enfermedades tanto en animales como en humanos, son una extensa familia, los cuales tienen el potencial de provocar enfermedades respiratorias que van desde el resfriado hasta enfermedades más graves como la que provocan MERS (Síndrome respiratorio de Oriente Medios) o SARS (Síndrome respiratorio Agudo Severo) (OMS, 2020; Ruiz & Jiménez, 2020)

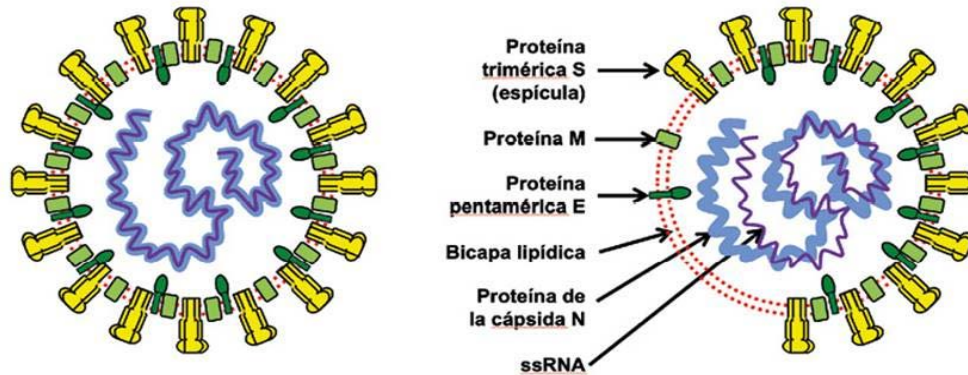
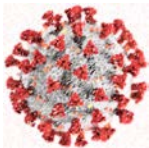


Imagen 1. Representación esquemática de coronavirus single strand RNA o ssRNA (RNA monocatenario)
Fuente: Ruiz & Jiménez, 2020



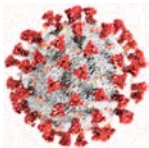


¿QUÉ ES SARS COV 2?

¿Como se contagia?

Veamos la siguiente animación:

<https://www.youtube.com/watch?v=5DGwOJXSxqg>



COVID 19

El virus SARS-CoV2 provoca la enfermedad infecciosa que ahora conocemos como **CoVID-19**, donde el paciente que contrae el virus pueden presentar los siguientes síntomas y complicaciones debido a la enfermedad



Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presente al menos dos de los siguientes síntomas:

Síntomas comunes



Síntomas adicionales



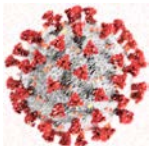
Síntomas graves



Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social

Números telefónicos en Baja California Sur en donde se darán consultas y/o asesorías en caso de presentar síntomas relacionados con el coronavirus: 800-2272-6843 o 612 199 5386

Si eres derechohabiente también puedes marcar a: IMSS: 800 222 2668, 612 123 6700 ext 31107-31189-31194
o directo 612 125 6760 / ISSSTE 01 55 4000 1000 o ingresa a la app de autodiagnóstico COVID-19

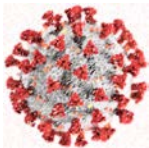




COVID 19

La infección por coronavirus ocurre de la siguiente forma (Ruiz & Jiménez, 2020):

- Virión se une a receptores de la superficie celular
- La unión es Receptor o espícula S a angiotensina 2 que está en superficie celular
- Esta enzima es la misma a la que se une SARS CoV, pero es de 10 a 20 veces mayor la afinidad en SARS-CoV2 por eso es mucho más contagioso que su antecesor.



SARS CoV2 y su enfermedad

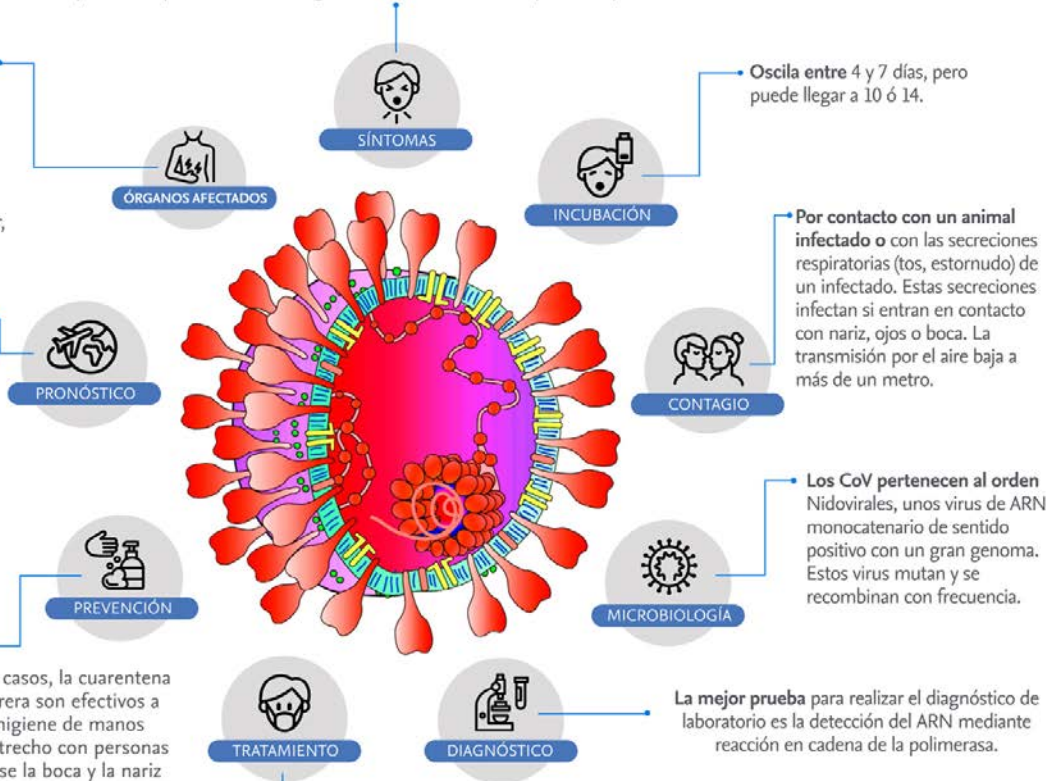
El primer síntoma es fiebre, acompañada por cefalea, mialgia y falta de aire. En pocos días o hasta una semana después, tos no productiva y, en los casos más graves, a disnea. 25% de los pacientes presenta diarrea.

Aunque el pulmón es el centro de la enfermedad, con frecuencia existen signos de afectación de otros sistemas, como diarrea, leucopenia, trombocitopenia y, como dato más destacable, panlinfopenia. En los casos más graves, el Covid-19 provoca neumonía, dificultad para respirar, fallo renal e incluso la muerte.

El 25% de los pacientes presenta una enfermedad pulmonar grave que progresa a síndrome de dificultad respiratoria del adulto. La probabilidad es más alta en pacientes mayores de 50 años o con enfermedades subyacentes como diabetes, cardiopatía o hepatitis crónica. La mortalidad global es más alta en pacientes adultos y ancianos con hepatopatía subyacente.

La localización cuidadosa de los casos, la cuarentena y el uso de precauciones de barrera son efectivos a largo plazo. A nivel particular: higiene de manos frecuente; evitar el contacto estrecho con personas que muestren síntomas; cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables.

No existe ningún fármaco antiviral eficaz. Existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas, con cierta mejora.



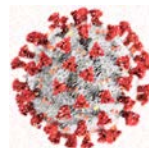
Oscila entre 4 y 7 días, pero puede llegar a 10 ó 14.

Por contacto con un animal infectado o con las secreciones respiratorias (tos, estornudo) de un infectado. Estas secreciones infectan si entran en contacto con nariz, ojos o boca. La transmisión por el aire baja a más de un metro.

Los CoV pertenecen al orden Nidovirales, unos virus de ARN monocatenario de sentido positivo con un gran genoma. Estos virus mutan y se recombinan con frecuencia.

La mejor prueba para realizar el diagnóstico de laboratorio es la detección del ARN mediante reacción en cadena de la polimerasa.

Imagen 2. SARS CoV2 y su enfermedad
Fuente: Elsevier Connect, 2020.



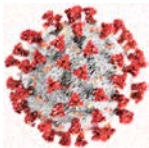
Como se detecta la infección por SARS-CoV2

Directamente: Por la técnica PCR, la cual amplifica y detecta DNA, sin embargo como esta técnica no detecta RNA, se utiliza la técnica llamada RT-PCR, usando una enzima llamada retrotranscriptasa, que funciona como molde para producir DNA y determinar si las secuencias del virus están presentes. (Ruiz & Jiménez, 2020)



Imagen 3. Toma de Muestra nasofaríngea con hisopo para prueba PCR

Fuente: <https://www.redaccionmedica.com/virico/noticias/rosalia-pcr-covid-19-malamente-enfermera-saturada--8376>



Como se detecta la infección por SARS-CoV2

Indirectamente: Se realiza mediante la técnica inmucromatográfica. Se busca en suero o plasma anticuerpos específicos, en un periodo de ventana, entre el inicio de la infección y aparición detectable en inmunoensayos. La clase de Inmunoglobinas que se detecta determina si el individuo es convaleciente o recuperado (IgM) o si es seropositivo (IgG) (Ruiz & Jiménez, 2020)

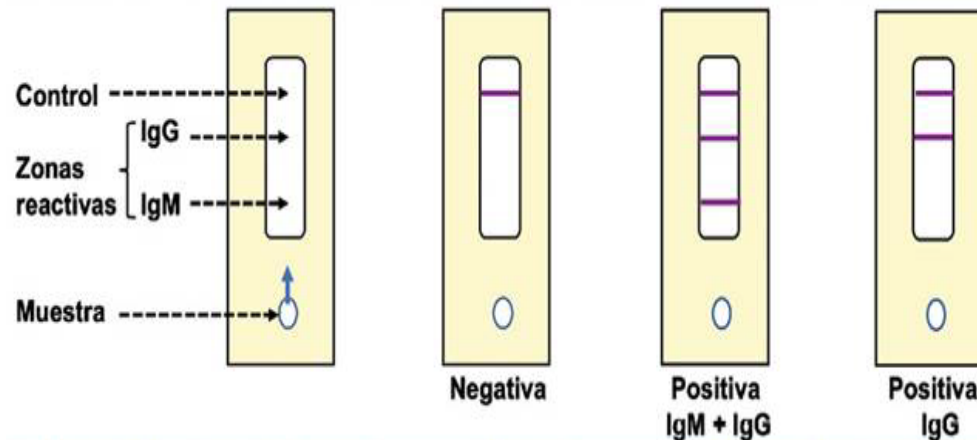
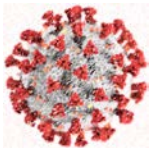


Imagen 4. Prueba indirecta mediante técnica inmucromatográfica
Fuente: Ruiz & Jiménez, 2020



PRUEBAS

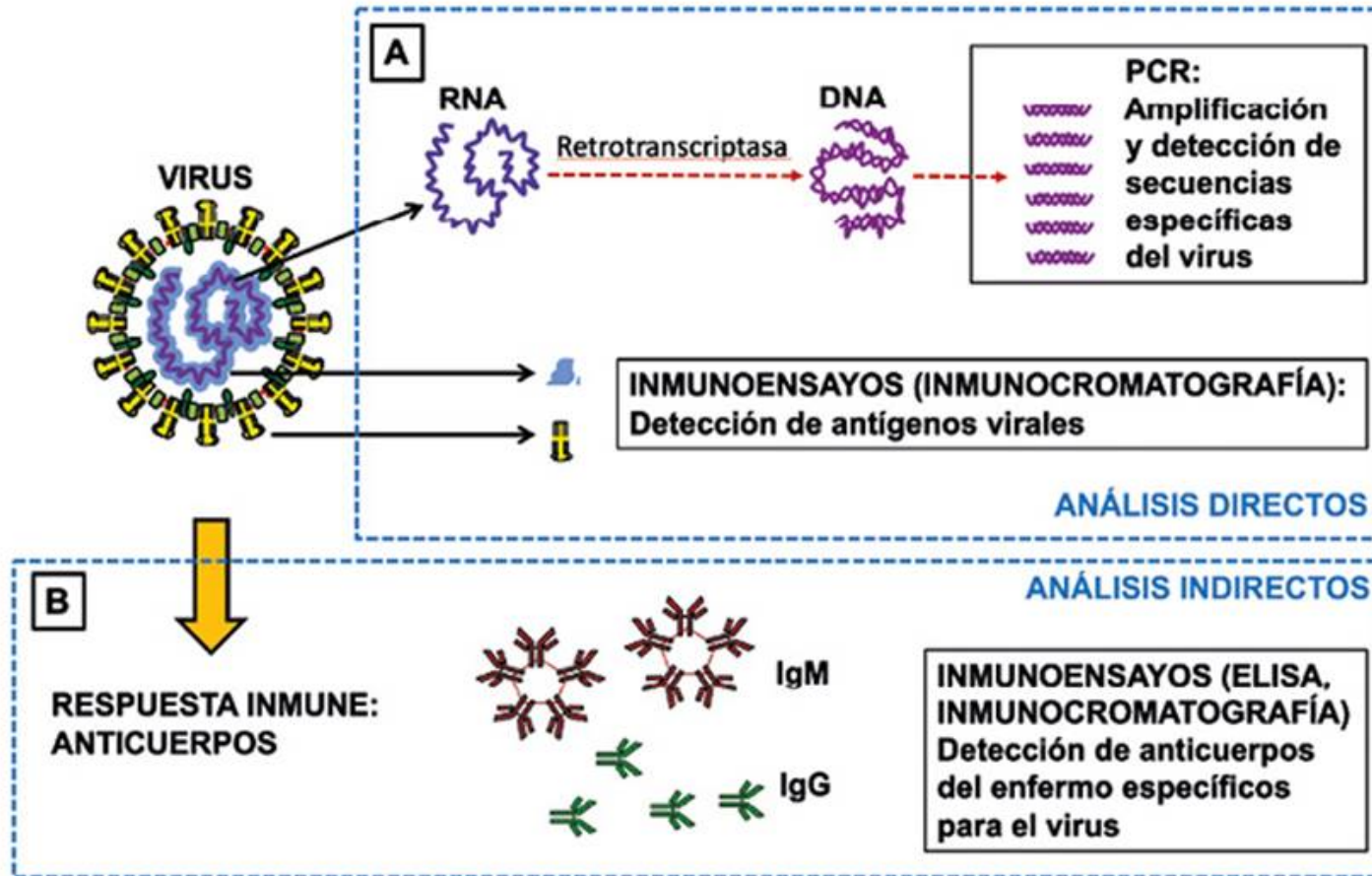
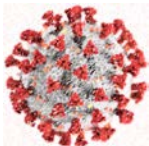


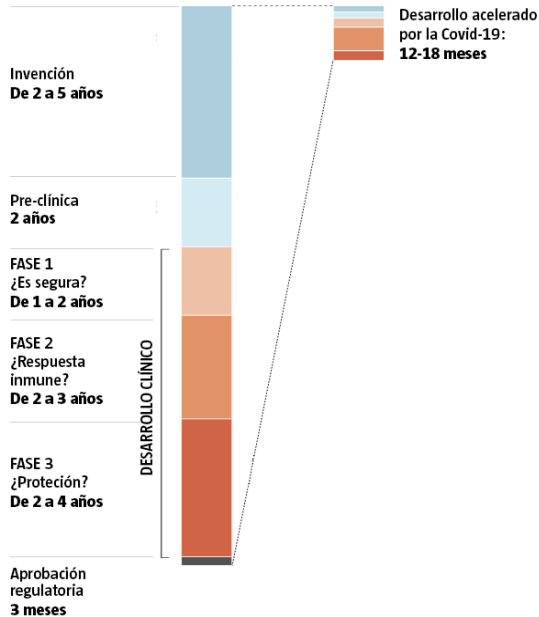
Imagen 5. Tipos de pruebas
Fuente: Ruiz & Jiménez, 2020



VACUNAS

EL DESARROLLO SE ACELERA PARA HACER FRENTE A LA PANDEMIA

Desarrollo normal de la vacuna: **10 años**



LA CARRERA POR UNA VACUNA CONTRA EL CORONAVIRUS

177 vacunas están en investigación contra el coronavirus

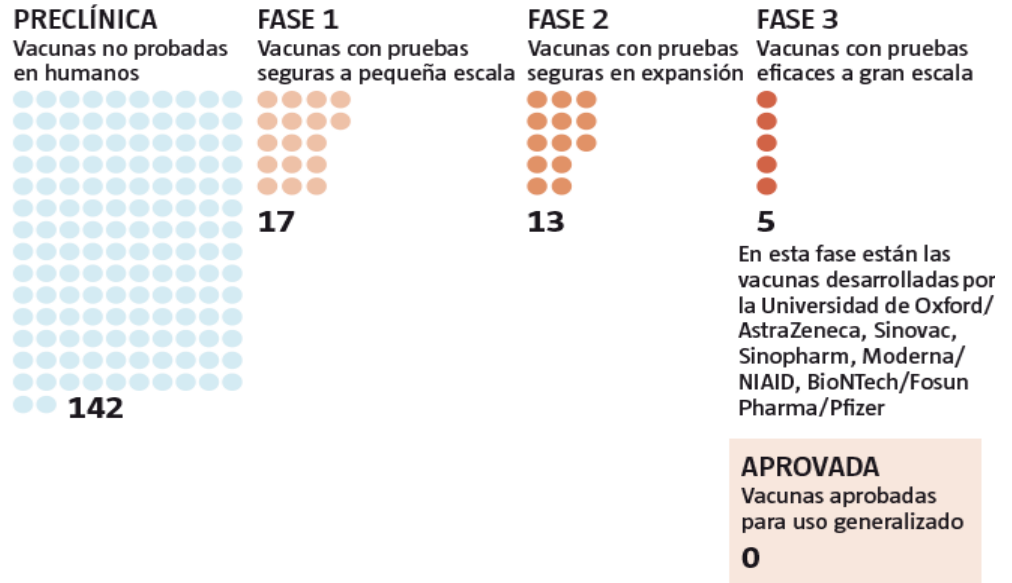
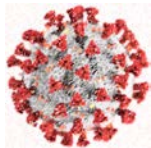


Imagen 6. Desarrollo de vacunas
Fuente: OMS & Finantial Timer



TIMELINE COVID 19

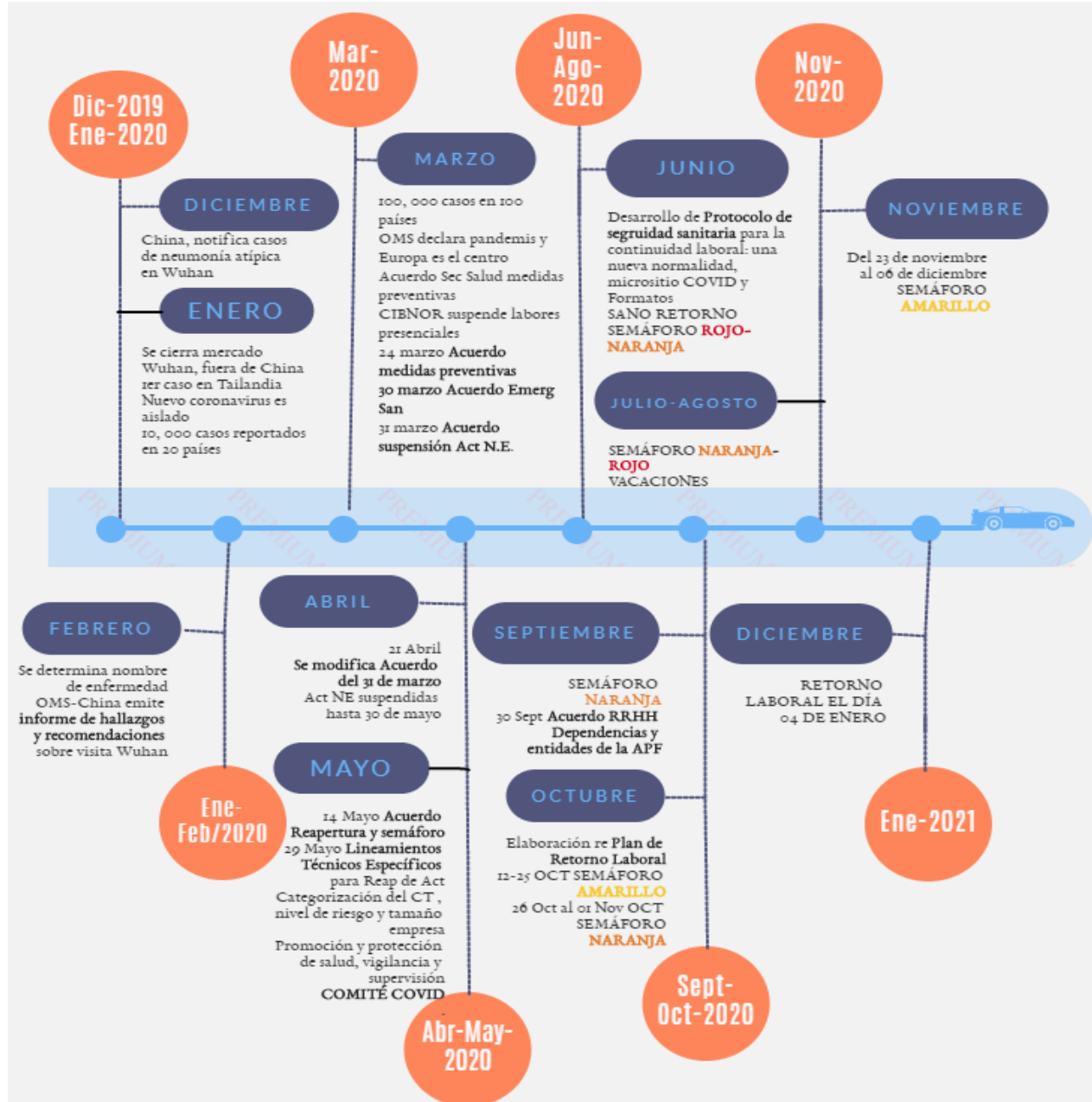
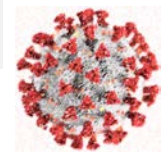


Imagen 7. Timeline COVID 19

Fuente: Elaboración propia



Medidas para prevención de contagio en CIBNOR

a) Condiciones de seguridad:

1. La higiene y limpieza se realizará en todas las áreas sanitizando y colocando tapetes sanitizantes.

2. En cada edificio habrá por lo menos de 2 a 3 soluciones a base de alcohol gel al 70% a libre disposición del personal, también se colocarán en distintos puntos del CIBNOR, como checadores.

3. Proveer productos sanitarios y de equipo de protección personal a las personas trabajadoras, incluyendo cubrebocas, lentes protectores y caretas, según se requiera.

4. Contar con depósitos suficientes de productos desechables y de uso personal, procurando la limpieza continua de los mismos.

5. Garantizar que los sanitarios cuenten con lavamanos y con condiciones adecuadas para la limpieza del personal (agua, jabón y toallas de papel desechable).

6. Establecer un programa de limpieza y mantenimiento permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los destinados a los servicios de alimentos, de descanso y, en su caso, de pernocta, utilizando los productos de limpieza que funcionen como sanitizante para prevenir la propagación del virus.

7. Promover que las personas trabajadoras no compartan herramientas de trabajo u objetos personales sin la desinfección adecuada.

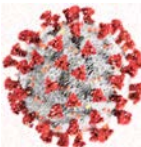
8. En caso de ser posible, favorecer la ventilación natural en espacios comunes o de mayor concentración de personal, además de aquellas áreas de trabajo con gran afluencia de personal.

9. Revisar el funcionamiento de los sistemas de extracción, en caso de contar con estos, además de dar mantenimiento y cambios de filtro para su correcta operación.

10. Señalizar las áreas comunes como el comedor, salas de junta, baños y colocar el mobiliario en oficinas que permita la distancia de 1.5 metros.

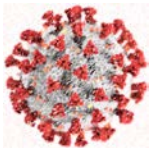
11. Los proveedores deberán registrarse y sólo podrán ingresar si cuentan con el equipo de protección necesario, recordando el reglamento interno que deberán seguir dentro de las instalaciones del CIBNOR.

12. Desinfectar elevadores y escaleras y procurar en todo momento la sana distancia.



Filtro sanitario

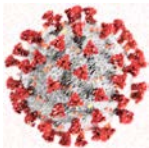
- Solo puedes ingresar usando cubrebocas correctamente.
- Es requisito acreditar curso CLIMSS, recuerda que es tu pase.
- Permite que la temperatura sea tomada en la frente. Ya sea en el checador o en el autobús.
- Usa el gel desinfectante si es necesario.
- No provocar aglutinamientos en checador respetando distancia de 1.5 metros.
- Si la temperatura es mayor o igual a 37.5 no deberás acceder a instalaciones o autobús y lo antes posible reporta a tu jefe inmediato.
- Respeta las indicaciones y aforo que se estarán indicando a través de correos según **SEMAFORO**.





Dentro de las instalaciones

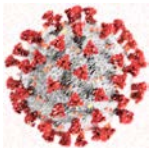
- **RESPECTA EL REGLAMENTO**
- Usa **cubrebocas** en todo momento preferentemente
- **Lava tus manos** antes y después de ir al baño
- Usa gel al 70% cuando no sea posible lavar tus manos con agua y jabón
- Usa el tapete
- Cualquier irregularidad repórtala a tu jefe inmediato o al Comité CoVID
- **Ventila tu área** de trabajo siempre que sea posible
- **Respetar la señalización CoVID** y la de seguridad





Dentro de las instalaciones

- Permite que la temperatura sea **tomada en la frente**. Ya sea en el checador o en el autobús
- Usa el gel desinfectante si es necesario
- No provocar aglutinamientos en checador respetando distancia de 1.5 metros
- Si la temperatura es mayor o igual a 37.5 no deberás acceder a instalaciones o autobús y lo antes posible reporta a tu jefe inmediato



REGLAMENTO

GOBIERNO DE MÉXICO CONACYT CIB CATIE Subcoordinación Técnica de Enlace

REGLAMENTO INTERNO CIBNOR POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID 19

MANTENGA UNA DISTANCIA DE POR LO MENOS 1.5 MTS	EVITE AGLUTINAMIENTOS EN ÁREAS COMUNES Y CHECADORES	LAVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE O UTILICE GEL DE ALCOHOL AL 70%
HAGA USO DEL TAPETE SANITIZADO PARA DESINFECTAR EL CALZADO	NO ESCUPA	USAR CUBREBOCAS CUANDO SE ESTE INTERCAMBIANDO CON PERSONAS
CUBRA SU NARIZ Y BOCA AL TOSER O ESTORNUSAR CON UN PAÑUELO DESHECHABLE O EL ANGULO INTERNO DEL BRAZO	NO TOQUE SU CARA, SOBRE TODO NARIZ, BOCA Y OJOS	RESPETE LA SEÑALIZACIÓN TANTO LABORAL COMO LA DE LA CONTINGENCIA DE COVID-19
NO COMPARTA LOS INSTRUMENTOS DE MANO EN CASO DE HACERLO DESINFECTE CON LA SOLUCIÓN ADECUADA LA SUPERFICIE COMÚN DE CONTACTO	NO REALICE REUNIONES EN GRUPOS. SI LO HACE, MANTENGA SANA DISTANCIA Y QUE NO SUPERE LAS 50 PERSONAS. EN CASO DE DEFECTO UTILICE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DISPONIBLES	ES OBLIGACIÓN REPORTAR CUALQUIER ANOMALÍA O VIOLACIÓN DEL REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD AL ÁREA DE VIGILANCIA
		DURANTE LA JORNADA LABORAL NO SE PERMITE SALIDAS INTERMEDIAS PARA RETORNO
VENTILE LAS ÁREAS DE TRABAJO ABRIENDO LAS VENTANAS	NO COMPARTA POR MOTIVOS PERSONALES EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL REQUERIDO EN SU USO PERSONAL	

FILTRO SANITARIO

GOBIERNO DE MÉXICO CONACYT CIB CATIE Subcoordinación Técnica de Enlace

PASOS A SEGUIR PARA EL INGRESO Y EGRESO DE LAS INSTALACIONES

PASO 1	USA CUBREBOCAS EN TODO MOMENTO	
PASO 2	a) ESTACIONA TU VEHÍCULO PARTICULAR b) SIGUE LAS INDICACIONES DEL OPERADOR DE AUTOBÚS	
PASO 3	MANTEN SANA DISTANCIA	
PASO 4	ESPERA TU TURNO PARA LA TOMA DE TEMPERATURA Y APLICACIÓN DE GEL ANTIBACTERIAL	
PASO 5	HAZ USO DEL TAPETE SANITIZADO PARA DESINFECTAR TU CALZADO Y SIGUE EL SEÑALAMIENTO PARA INGRESO Y EGRESO	
PASO 6	AL EGRESAR PERSONAL DE VIGILANCIA VOLVERÁ A TOMAR LA TEMPERATURA Y APLICAR GEL ANTIBACTERIAL	
PARA EL PERSONAL DEL CIBNOR:		
DE PREFERENCIA UTILIZAR LA CREDENCIAL DE EMPLEADO PARA CHECAR SU ENTRADA Y SALIDA (NO USAR HUELLA DIGITAL)		
GRACIAS POR SU PACIENCIA Y COMPRESIÓN		

MEDIDAS PREVENTIVAS USO DE EPP

CUBREBOCAS

Sobre el uso de cubrebocas, tapabocas, barbijo o mascarilla la OMS declara que:

Una persona afectada tiene una carga vírica alta, debe usar mascarilla médica

Las mascarillas higiénicas pueden usarlas la población en general en tiendas, centros de trabajo, reuniones sociales, multitudinarias, iglesias, mezquitas, escuelas, etc

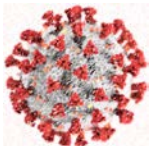
Las mascarillas médicas deben usarlas las personas vulnerables, con afecciones cardiovasculares, diabetes, neumopatía crónica, cáncer, enfermedad cerebrovascular, así como inmunosupresión

Además cualquiera que sea su tipo la carga viral disminuye y con ello el riesgo de contagio (UNAM, 2020)



Algunos tipos de mascarillas

Respirador para partículas N95
Sin válvula Con válvula



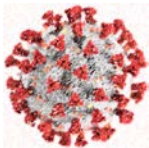
Tipos de CUBREBOCAS y características

N95: Máxima eficiencia protección, permiten la protección en doble sentido. Aunque son desechables, pueden reutilizarse en 3 o 4 ocasiones, ya que difícilmente se rasgarán, sin embargo deben revisarse y debes asegurarte que no se hayan contaminado, en caso contrario deséchelo. No tocarlos o colocarlos en superficies contaminadas. Deben contar con certificado **NIOSH**.

KN95: Aunque son desechables, pueden reutilizarse en 3 o 4 ocasiones, ya que difícilmente se rasgarán, sin embargo deben revisarse y debes asegurarte que no se hayan contaminado, en caso contrario deséchelo. No tocarlos o colocarlos en superficies contaminadas. Busca la certificación que garantice la calidad y seguridad de su uso. N95 es respirador hecho en USA y KN95 hecho en China, pero tienen las mismas características.

Mascarillas médicas o quirúrgicas: Protegen bien sólo que igualmente son desechables, los hay de 1, 2 y 3 capas, se recomiendan de 2 a 3 capas. Protección en un solo sentido, retienen partículas.

Cubre bocas de tela: Disminuye carga viral, retienen partículas. Son reutilizables, ya que pueden lavarse.





Uso correcto del CUBREBOCAS



Uso correcto del 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



Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna

4

Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos



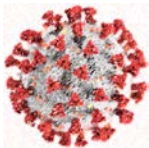
5

No compartas tu cubreboca



6

Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo



MEDIDAS PREVENTIVAS USO DE EPP

CARETAS

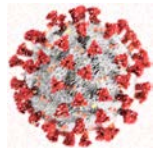
Su uso es complementario al uso de cubrebocas y es útil cuando el trabajador tienen trato con el público, sobre todo en ausencia de barreras de acrílico, no sustituye el uso del cubrebocas

GUANTES

Los guantes ideales son los **de látex**, ya que los de nitrilo se utilizan más que nada cuando se manejan sustancias químicas, los de látex son resistentes a la penetración y los guantes de nitrilo por el grosor a la abrasión o cortaduras



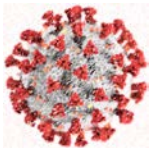
Imagen 8. Guantes y careta
Fuente: Propia



SITUACIÓN Y SEMÁFORO ACTUAL



Imagen 9. Semáforo del 23 al 06 de diciembre
Fuente: Ruiz & Jiménez, 2020



SEMÁFORO

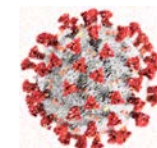
SEMÁFORO POR REGIONES

Actividades permitidas a partir del 1 de junio de 2020

Región	Actividad	Descripción de las actividades
Rojo	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Suspendidas
	Actividades económicas SOLO ESENCIALES	Solo las actividades laborales consideradas esenciales
Naranja	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo reducido en las actividades del espacio público en lugares abiertos. En lugares cerrados suspendidas
	Actividades económicas Generales	Actividades laborales consideradas esenciales y las actividades no esenciales con una operación reducida
Amarillo	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo permitido en las actividades del espacio público en lugares abiertos y en lugares cerrados con restricciones
	Actividades económicas generales	Todas las actividades laborales
Verde	Escuelas	Sin restricciones
	Espacio público	
	Actividades económicas generales	

Imagen 10. Actividades permitidas según semáforo

Fuente: DOF, 2020





GOBIERNO DE MÉXICO



CONACYT
Comisión Nacional de Ciencia y Tecnología



Centro de Investigaciones Biológicas del Noroeste

CATIE

Subcoordinación Técnica de Enlace

¿CÓMO USAR EL TRANSPORTE DE PERSONAL?

Usa en todo momento el Equipo de Protección Personal (EPP) que te proporciona la institución.

Si presentas síntomas respiratorios no hagas uso de transporte masivo, colectivo o compartido.

Realiza higiene de manos antes de abordar, al descender, cada vez que toques superficies comunes o que toques tu cubrebocas.

Tómate la temperatura diariamente antes de salir de tu casa, si es mayor de 37.5°C repórtala a tu jefe o al Comité COVID-19

Mantén en todo momento una distancia mínima de 1.5 mts del resto de las personas.

No toques con las manos superficies si no es necesario.

Respecta las indicaciones del conductor y los señalamientos establecidos

Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas.

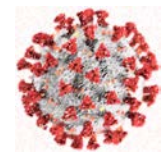
No se permite consumir alimentos ni bebidas

No tires o dejes basura en el vehículo



USO DE TRANSPORTE

Gracias por tu paciencia y comprensión
¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!





INDICACIONES SOBRE USO DE CUBREBOCAS

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA who.int/epi-win

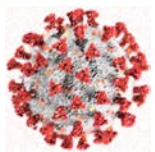
SÍ →

- Lávase las manos antes de tocar la mascarilla
- Comprueba que no esté rasgada ni agujerada
- Localiza en la parte superior la pieza de metal o el borde rígido
- Comprueba que la parte coloreada dé al frente
- Coloque la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz
- Cóbrase la boca, la nariz y la barbilla
- Ajustase la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados
- Evite tocar la mascarilla
- Quítase la mascarilla desde detrás de las orejas o la cabeza
- Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de usted y de toda superficie
- Deséchela inmediatamente tras su uso, preferiblemente en un cubo de basura cerrado
- Lávase las manos después de desachar la mascarilla

NO →

- No utilice una mascarilla rasgada o húmeda
- No se ponga la mascarilla solo sobre la nariz o la boca
- No lleve una mascarilla que le quede suelta
- No toque la parte frontal de la mascarilla
- No se quite la mascarilla para hablar con alguien ni haga nada que requiera tocar la mascarilla
- No deje la mascarilla al alcance de otras personas
- No reutilice la mascarilla

Recuerde que, por sí sola, una mascarilla no lo protegerá de la COVID-19. Manténgase al menos a 1 metro de distancia de otras personas y lávese las manos con frecuencia y a fondo, incluso si lleva la mascarilla puesta.



TERMÓMETROS

Los termómetros son de tres tipos (UNAM, 2020):

Infrarrojos: Se usan **en la frente** a una distancia entre 3 y 15 cm

Timpánicos: Se usan en membrana timpánica del canal auditivo

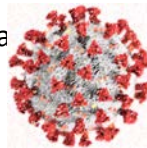
Escáner térmico: Se pueden usar masivamente a una mayor distancia

El termómetro que se usa en CIBNOR es tipo pistola, debe usarse de 3 a 5 cm de distancia sobre la frente, el sensor infrarrojo no radia o emite energía, sino que son receptores de señal, según la FDA son fáciles de desinfectar y utilizar, evitando así la contaminación cruzada.



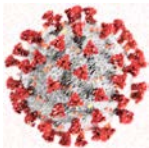
Imagen 11. Toma de temperatura en la frente y termómetro infrarrojo

Fuente: Ministerio de Salud Paragua



Uso de Equipo de Protección Personal

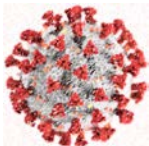
- **NO COMPARTIR EPP**
- Debe usarse **normalmente según la actividad**, es obligatorio en los laboratorios el uso de bata, zapato cerrado, guantes, etc.
- En los talleres mismo caso es necesario usar el EPP necesario.
- Usa careta sobre todo en áreas donde no sea posible la sana distancia, dado la naturaleza del proceso de trabajo, es una protección adicional o complementaria al cubrebocas.
- Si requieres tocar varias superficies utiliza guantes, en este caso para prevenir contagio guantes de látex, no está clasificado como equipo esencial, ya que la medida principal es la higiene de manos.





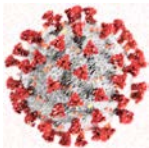
Protocolo de Seguridad Sanitaria para la Continuidad Laboral: Una nueva normalidad

- Se fundamentó en el Acuerdo **Lineamientos Técnicos Específicos** para la Reapertura de las Actividades Económicas del 29 de mayo
- Contiene la **planeación para el regreso seguro y escalonado**, así como los requisitos para la reincorporación
- Protección a la salud mediante medidas de control y medidas de prevención de contagio.
- **Filtro de seguridad para ingreso y egreso**
- Rige las medidas y acciones del Comité CoVID, establecidas en los diferentes acuerdos
- **Medidas de prevención de contagio y Reglamento**
- Medidas de protección para población vulnerable durante semáforo
- Vigilancia, supervisión y autoevaluación.



Funciones COMITÉ COVID

- Desarrollar e implementar un Protocolo Sanitario para la institución.
- Llevar a cabo la categorización del centro de trabajo, con el fin de identificar las medidas que deberán ser implementadas.
- Se cerciora que las estrategias generales de control son correctamente implementadas.
- Proporcionar capacitación al personal de la institución.
- Se mantendrá informado de las indicaciones de la autoridad federal Se identifica a la población en situación de vulnerabilidad
- Dar seguimiento a los casos de COVID-19.
- Se constata la correcta implementación de todas las medidas en la empresa o el centro de trabajo
- Implementación de Medidas de ingeniería o estructurales
- Implementación de filtros sanitarios en áreas de entrada y salida al centro de trabajo
- Señalización en piso o en asientos





Integrantes COMITÉ COVID

Ing. Tizoc Moctezuma Cano

Subcoordinación Técnica de Enlace

M. en C. Rafael Palomeque Morales

Subdirección de Recursos Materiales y Servicios

Dr. David Raúl López Aguilar

Coordinador Unidad Guerrero Negro

Dr. Alfonso Maeda Martínez

Coordinador Unidad Nayarit

Dr. José Alfredo Arreola Lizarraga

Coordinador Unidad Guaymas

Ing. Juan Bautista Vega Peralta

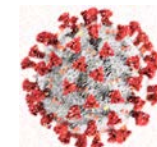
Coordinador Unidad Hermosillo

Dr. Ramón Gaxiola Robles

Asesor Epidemiólogo

Dr. Heleodoro Corrales Bobadilla

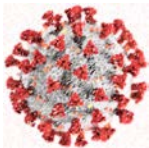
Asesor Médico





MITOS Y REALIDADES

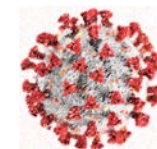
MITO	REALIDAD
Vacuna CoVID protege contra influenza	No, sin embargo, protege contra las enfermedades respiratorias en el invierno
Termómetros sin contacto detectan CoVID	Son eficaces para detectar fiebre
Los termómetros infrarrojos pueden matar neuronas u ocasionar otros daños a la salud	Falso no matan neuronas, no radian energía según FDA y OMS
Antibióticos son eficaces para traer y prevenir la infección	Al ser SARS CoV-2 un virus, no son útiles, pero al hospitalizarse pudieran administrárselos para prevenir infecciones bacterianas.
Los tratamientos que vi en Facebook son eficaces	No existe en la actualidad un tratamiento eficaz, siguen varios en fase de ensayo clínico
Suplementos y vitaminas curan COVID 19	Refuerzan el sistema inmunológico, no existe un tratamiento contra CoVID basado en suplementos y vitaminas
Hidroxiclороquina cura CoVID-19	El tratamiento sigue siendo recomendado para para el paludismo, el lupus eritematoso y la artritis reumatoide, se requiere más investigación para aseverar el uso en pacientes con efectos moderados





MITOS Y REALIDADES

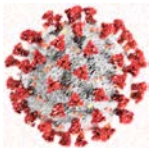
MITO	REALIDAD
Probabilidad alta de propagación del virus a través de los zapatos	En realidad la probabilidad es baja, sigue siendo útil la desinfección mediante uso de tapete desinfectante
Intoxicación por CO2 e hipoxia por uso d cubrebocas	No produce ninguno de los dos efectos, debe cambiarse y desecharse cuando se humedece
Añadir pimienta o picante cura CoVID	Falso
Uso de lejía u otros desinfectantes	Resulta altamente tóxico para el organismo
CoVID es para siempre	No, usted puede recuperarse tratando los síntomas con previa receta médica u hospitalización en caso de síntomas severos
Contener respiración 10 segundos sin respirar o toser significa que no tengo CoVID	Falso este ejercicio no da certeza, debe realizarse una prueba





¿Y SI ME CONTAGIO? ☹️

- AVISA inmediatamente a tu jefe inmediato si tu temperatura es de 37.5°C en el filtro
- Si tienes síntomas llena permiso COVID en plataforma IMSS. Link <http://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso>
- Avisa a RRHH CIBNOR y Comité COVID
- Comunícate al teléfono **800-BCS-COVID** (800-227-26843)





¿Y SI ME CONTAGIO? ☹️



Servicios Preventivos de Seguridad y Salud Laboral

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN SOBRE EL COVID-19**¿Necesitan ser hospitalizados los pacientes con infección presunta o confirmada por 2019-nCoV si presentan una forma leve de la enfermedad?**

No. Puede que no se requiera hospitalización para los pacientes que presentan una forma leve de la enfermedad, por ejemplo: febrícula, tos, malestar general, rinorrea, faringoamigdalitis sin signos de alerta, como dificultades de respiración, aumento de los síntomas respiratorios (como esputo o hemoptisis), síntomas gastrointestinales, como náusea, vómitos y/o diarrea y sin cambios en el estado mental, a menos que haya indicios preocupantes de rápido deterioro clínico.

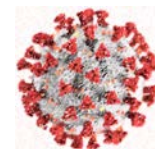


Debe instruirse a todos los pacientes que haya recibido el alta que vuelvan al hospital si se manifiesta algún síntoma de la enfermedad o los síntomas empeoran.

Números telefónicos en Baja California Sur en donde se darán consultas y/o asesorías en caso de presentar síntomas relacionados con el coronavirus:



800-2272-6843 o 612 199 5386



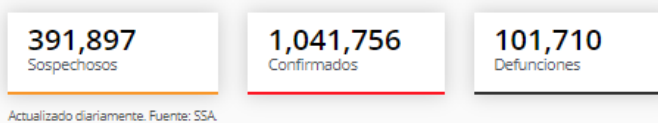


Situación actual entidad, país y el mundo

Casos en Baja California Sur



Casos en México



Casos en el Mundo

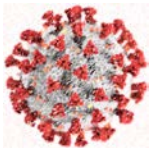


Casos en Baja California Sur

MUNICIPIO	ACTIVOS	DEFUNCIONES	RECUPERADOS
COMONDÚ	51	63	771
LA PAZ	275	327	6437
LOS CABOS	155	237	3800
LORETO	31	15	621
MULEGÉ	50	47	953



Imagen 2. Casos COVID 19 entidad y país
Fuente: Gobierno de BCS, 2020.



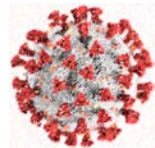
Situación actual CIBNOR



Imagen 12. Registro de entrada/salida con tarjeta
Fuente: Propia



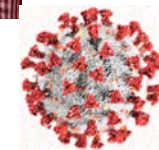
Imagen 13. Señalización COVID
Fuente: Propia



Situación actual CIBNOR



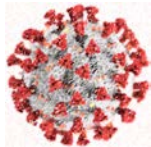
Imagen 14. EPP disponible
Fuente: Propia.



Situación actual CIBNOR



Imagen 15. Mamparas de reglamento y filtro nueva normalidad Fuente: Propia.



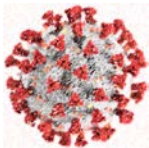
Situación actual CIBNOR



Imagen 16. Estacionamiento disponible en biblioteca
Fuente: Propia.



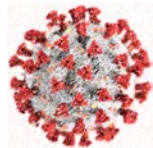
Imagen 17. Filtro sanitario
Fuente: Propia.



Situación actual TRANSPORTE CIBNOR



Imagen 18. Cancelación de asientos y gel
Fuente: Propia.





Micrositio COVID CIBNOR

Acerca • Investigación • Posgrados • Servicios • Jóvenes/Niños • Unidades Foráneas • Transparencia

ICTI UFG LABIC CONACYT CIB

Seminarios Virtuales 1er Aniversario de LA CNida
Estudios de cnidarios en Latinoamérica [Leer Más](#)

EDUCACIÓN CONTINUA

Polipos del superorden Anthoathecata y Leptothecata: Recolecta, morfología e identificación
Del 05 de octubre al 01 de noviembre, 2020. Curso en línea.

Estructura y función de proteínas: aspectos básicos
Del 02 al 29 de noviembre, 2020. Curso en línea.

Herramientas básicas en bioinformática II
Del 07 de noviembre al 04 de diciembre, 2020. Curso en línea.

[VER MÁS](#)

MICROSITIO COVID-19

COVID-19

PRÓXIMOS EVENTOS

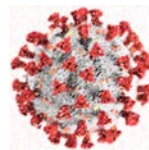
Eventos en conmemoración del 45 aniversario del CIBNOR
Del 21 de octubre al 04 de diciembre de 2020. La Paz, B.C.S., México.

Taller sobre especies exóticas invasoras en México
Del 17 al 20 de noviembre 2020. La Paz, Baja California Sur, México.

III Congreso Internacional de Áreas Naturales Protegidas.
7 y 8 de Octubre de 2021. Morelia, Michoacán, México.

[VER MÁS](#)

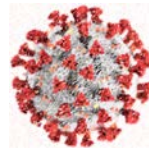
Imagen 19. Micrositio
Fuente: CIBNOR, 2020.



Micrositio COVID CIBNOR



Imagen 20. Micrositio
Fuente: CIBNOR, 2020.





Compartido conmigo > Formatos para utilizar durante Contingencia de Salud COVID-19

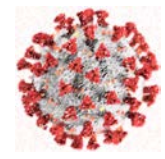
Grid of document thumbnails:

- 5. Solicitud de Ingreso de pers...
- 8. Solicitud de equipo de limpi...
- 7. Solicitud de equipo de prote...
- 1. FORMATO 1 (1).docx
- 0_PRONTUARIO_FORMATOS...
- 6. INGRESO A ÁREAS DE POS...
- 13. Reporte de entrega de Equ...
- 4. FORMATO 4 (1).docx
- 3 FORMATO 3 (1).docx
- 2. FORMATO 2 (1).docx
- 12. SCTE: CARTA DE AMONES...
- 11. Salida y aseguramiento de...

Details panel for document '12. SCTE: CARTA DE AMONESTACIÓN.pdf':

- Tipo:** PDF
- Tamaño:** 270 KB (276.064 bytes)
- Almacenamiento:** 0 bytes
- Propiedad de:** CIBNOR usado
- Ubicación:** Formatos para utilizar dura
- Propietario:** Silvia Yolanda Alzaga Mayagotita
- Modificado:** 11 oct 2020 por Silvia Yolanda

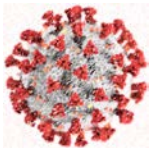
Imagen 21. Micrositio Fuente: CIBNOR, 2020.





POR ÚLTIMO

**Recuerda mantener una postura
correcta al trabajar desde casa, no
levantar objetos pesados, cuidar tu
alimentación y tu salud mental 😊**





POR ÚLTIMO



Servicios Preventivos de Seguridad y Salud Laboral

Apoyo emocional en tiempo de contingencia
Si llegas a sentirte preocupado, triste, ansioso o enojado, no dudes en contactar cualquiera de las siguientes líneas de atención.

 **Línea de la Vida**

800 911 2000


@LaLineaDeLaVida

@LineaDe_LaVida

Lunes a domingo

24 horas

Público general | Atención especializada sobre consumo de sustancias | Riesgo suicida | Violencia

 **Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria**

800 00 44 800 marcación 4

Lunes a domingo

24 horas

Público general | Atención en violencia | Riesgo suicida | Violencia | Discapacidad

 **Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil A.C.**

55 1373 7954

No hay horario establecido

Hijas e hijos del personal de salud y primeros respondientes.

 **Centro Integral de Salud Mental «San Jerónimo»**

55 5377 2700

Lunes a viernes

08:00 a 16:00

Público general | Atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores | Quienes viven con discapacidad

 **Centros de Integración Juvenil**

08:30 a 22:00

Lunes a viernes

55 4555 1212

55 5212 1212

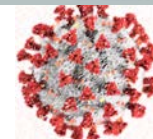
Lunes a domingo

55 1856 2724

55 3069 0030

55 1856 5224

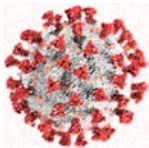
Público general | Atención especializada por consumo de sustancias | Violencia





CAPACITACIÓN

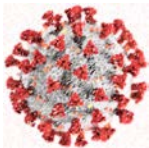
- Portal del IMSS: CLIMSS. Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19. Liga de acceso: <https://climss.imss.gob.mx/>
- Los que surjan conforme CIBNOR los gestione
- MICROSITIO CIBNOR





REFERENCIAS.

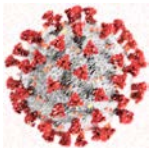
1. Centro de Investigaciones Biológicas del Noroeste. (2020). Protocolo de seguridad sanitaria para la continuidad laboral: Una nueva normalidad. Micrositio COVID 19. Fecha de acceso: 14 de noviembre, 2020. Recuperado de: https://www.cibnor.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=2772:protocolo-de-seguridad-sanitaria-para-la-continuidad-laboral-una-nueva-normalidad&catid=91
2. Diario Oficial de la Federación (2020). ACUERDO por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19). 30/03/20. Fecha de acceso: 14 de noviembre, 2020. Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590745&fecha=30/03/2020
3. Diario Oficial de la Federación (2020). ACUERDO por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2. 31/03/20. Fecha de acceso: 14 de noviembre, 2020. Recuperado de: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020
4. Diario Oficial de la Federación (2020). ACUERDO por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias. 14/05/20 Fecha de acceso: 14 de noviembre, 2020. Recuperado de: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5593313&fecha=14/05/2020
5. Diario Oficial de la Federación (2020). ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas. 29/05/20 Fecha de acceso: 14 de noviembre, 2020. Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5594138&fecha=29/05/2020
6. Diario Oficial de la Federación (2020). ACUERDO por el que se reforma el diverso que establece los criterios aplicables para la administración de los recursos humanos en las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal para mitigar la propagación del coronavirus COVID-19. 30/09/2020. Fecha de acceso: 14 de noviembre, 2020. Recuperado de: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5601534&fecha=30/09/2020





REFERENCIAS.

8. Elsevier Connect. (2020). El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 y su enfermedad, Covid-19, ¿a qué nos enfrentamos?. Fecha de acceso: 16 de noviembre, 2020. Recuperado de: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/coronavirus/sars-cov-2-y-su-enfermedad-covid-19-a-que-nos-enfrentamos>
9. Nucleus Medical Media. COVID-19: ¿Qué sucede si te infectas de Coronavirus?. 28 de marzo de 2020. [Archivo de video]. Fecha de acceso: 16 de noviembre, 2020. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5DGwOJXSxqg>
10. Organización Mundial de la Salud. (2020). Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de COVID-19. Orientaciones provisionales. 5 de junio de 2020. Fecha de acceso: 16 de noviembre, 2020. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332657/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-spa.pdf
11. Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Fecha de acceso: 16 de noviembre, 2020. Recuperado de: [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=En%20los%20humanos%2C%20se%20sabe,respiratorio%20agudo%20severo%20\(SRAS\).](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=En%20los%20humanos%2C%20se%20sabe,respiratorio%20agudo%20severo%20(SRAS).)
12. Ruiz-Bravo, Alfonso, & Jiménez-Valera, María. (2020). SARS-CoV-2 y pandemia de síndrome respiratorio agudo (COVID-19). *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 61(2), 63-79. Epub 20 de julio de 2020. <https://dx.doi.org/10.30827/ars.v61i2.15177>
13. Universidad Autónoma de México. (2020). ¿Los termómetros infrarrojos son seguros o no? Fecha de acceso: 16 de noviembre, 2020. Recuperado de: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/termometros.pdf>





**Recuerda: Yo me cuido, tú te cuidas,
nos cuidamos todos!!
MUCHAS GRACIAS!!!**

