



# MANUAL DE PREVENCIÓN ANTE EL COVID - 19

**IEST  
ANÁHUAC**

## Definición

**COVID-19**, es la enfermedad infecciosa causada por un coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

## Objetivo general

Este manual se realizó en concordancia con las publicaciones y las recomendaciones internacionales de preparación y respuesta ante la emergencia de salud pública de importancia internacional por COVID-19; con el objetivo de dar a conocer las medidas de prevención y control de infecciones para disminuir el riesgo de transmisión de virus respiratorios emergentes a nivel del IEST Anáhuac.

## Información general

### Transmisión de COVID-19

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose, exhala o habla. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

### Otras posibles formas de contagio

A pesar de que no se ha confirmado el posible origen animal de la COVID-19, como medida de protección al visitar mercados de animales vivos o en otras situaciones parecidas, debe evitarse el contacto directo con los animales y las superficies que estén en contacto con ellos. Es necesario asegurarse de que en todo momento se observen prácticas adecuadas de higiene de los alimentos. Manipular con cuidado la carne, la leche o los órganos crudos de animales para evitar la contaminación de alimentos no cocinados y se debe evitar el consumo de productos animales crudos o poco cocinados.

Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus de la COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. Este tiempo puede variar en función de las condiciones ambientales (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente). Si se cree que una superficie puede estar infectada, debe limpiarse con un desinfectante común para matar el virus, posteriormente lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón evitando tocarse los ojos, la boca o la nariz con las manos.

### Síntomas

De acuerdo a los reportes del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) en este momento los síntomas del COVID-19 podrían aparecer en un periodo de entre 2 y 14 días después de la exposición. En los casos confirmados de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), los síntomas pueden incluir fiebre ( $>37.5^{\circ}\text{C}$ ), tos, y dificultad para respirar. En caso más severos, la infección puede causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, e insuficiencia renal. Se recomienda que las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar busquen atención médica.

## Definiciones operacionales

**Caso sospechoso:** Persona de cualquier edad que presente enfermedad respiratoria aguda y que cuente con el antecedente de viaje a lugares de alto contagio como China, Corea del Sur, Irán, Italia, Japón, Hong Kong, Singapur, Taiwan, Tailandia, Vietnam y algún otro país que empiece a reportar casos activos, o haber estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación hasta 14 días antes del inicio de síntomas.

**Caso confirmado:** Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y cuente con diagnóstico confirmado por laboratorio emitido por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (InDRE).

**Nota aclaratoria:** Las definiciones operacionales podrán estar sujetas a cambios y serán actualizados de acuerdo con la disponibilidad de información adicional únicamente por el Comité Nacional para la Vigilancia Epidemiológica (CONAVE).

## Medidas de Prevención para la Comunidad IEST Anáhuac

1. Lavarse las manos de manera frecuente. *Protocolo de lavado de manos. (Figura 1)*



Figura 1

2. Evitar saludos de mano y/o beso. (Figura 2)

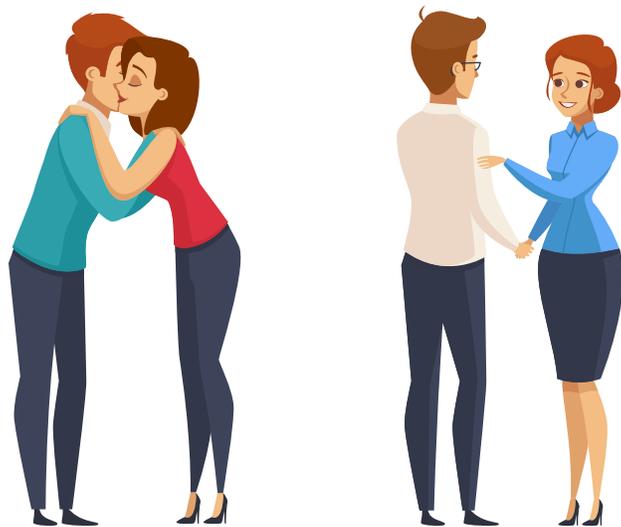


Figura 2

3. En caso de observar estudiantes u otro personal con sintomatología referirlos al módulo de Orientación Médica para su evaluación.

4. Aplicar etiqueta de estornudo, que se refiere a usar la parte interna del codo para cubrir el área de la boca y nariz cuando estornude o tosa y así evitar la propagación de gotículas. (Figura 3)



Cubra su boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos de papel y tíralos a la basura.

Si no tiene pañuelo de papel, tosa o estornuda sobre la manga de su camisa para no contaminar las manos.

Figura 3

5. Evitar la automedicación y acudir a la unidad médica correspondiente en caso de presentar síntomas respiratorios.

6. Evitar tocarse boca, nariz y ojos con las manos. (Figura 4)

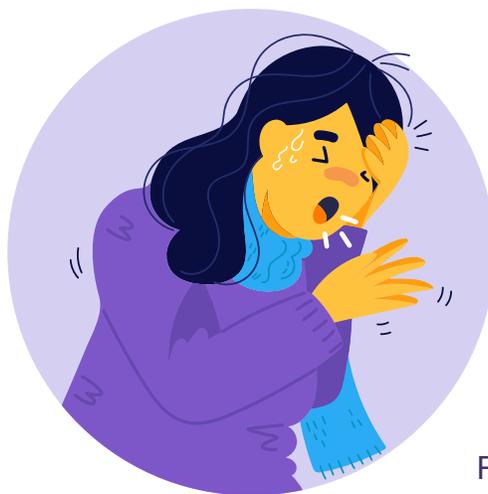


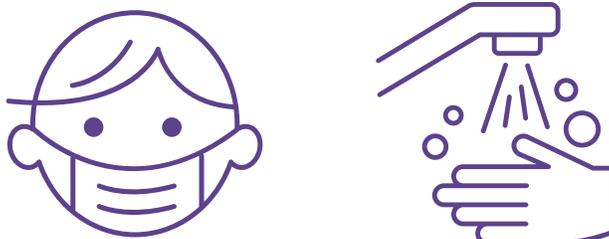
Figura 4

7. Observar una alimentación balanceada, rica en alimentos con vitamina C (naranjas, guayabas, limones) y abundantes líquidos. (Figura 5)



Figura 5

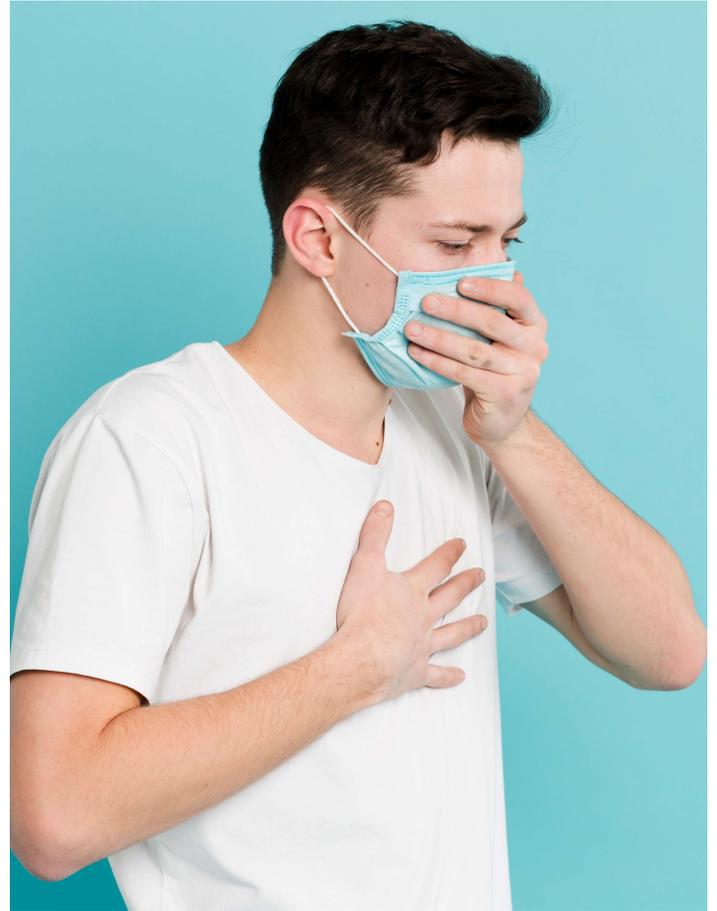
## Cuándo usar mascarilla



- En el caso de pacientes sanos, solo se necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el COVID-19.
- También es necesario el uso de la mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

## Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla), deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón



## Acciones institucionales para la prevención y control de infecciones respiratorias

### Se implementan las siguientes disposiciones:

- Se impartió una plática por parte de un doctor experto en el tema y sobre la información general y medidas de prevención en el campus.
- Publicar en página oficial del IEST Anáhuac y en correo electrónico información clara, puntual y precisa sobre las recomendaciones de prevención y control.
- Limpiar y desinfectar cotidianamente con alcohol, toallitas desinfectantes o solución clorada, superficies de contacto frecuente al menos 3 veces al día.
- Habilitar dispensadores con desinfectante para manos a base de alcohol con concentración entre 60% y 80% o clorhexidina en cada edificio y áreas de oficinas.
- Los doctores del consultorio médico del IEST Anáhuac se encuentran capacitados y cuentan con los protocolos otorgados por la Secretaria de Salud y la Organización Mundial de la Salud.



**En caso de presentar  
algún síntoma,  
acudir al consultorio  
médico de nuestra  
institución.**