

# Medidas sanitarias durante la estancia en la Institución

#NuevaNormalidadSegura

## COVID-19

La Universidad tiene como objetivo general proteger a la comunidad universitaria con acciones de mitigación, basadas en las medidas dictadas por las autoridades de salud, así como las que resulten necesarias para atender la emergencia sanitaria. En este sentido se establecieron en el Protocolo Sanitario las siguientes medidas sanitarias durante la estancia en la Institución:

1. Lavado frecuente de manos durante su jornada laboral con agua y jabón, por 20 segundos o, en su defecto, aplicación de gel desinfectante al 70% de alcohol.

### Procedimiento:

- Mojar sus manos con agua corriente y aplique suficiente jabón.
- Frotar las palmas y luego los dorsos.
- Tallar los dedos entrelazados y los pulgares, luego los nudillos.
- Enjuagar con agua y secar.



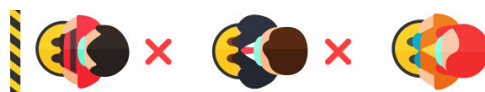
2. Uso obligatorio de cubrebocas durante la jornada laboral.



3. Evitar tocarse cara, ojos, nariz y boca.

4. Estornudo de etiqueta. Cubrir nariz y boca con antebrazo al toser y estornudar, o cubrir con un pañuelo desechable. En dicho caso, tirarlo en un contenedor después de su uso.

5. Respetar en todo momento el distanciamiento social mínimo 1.5 metros.



6. No saludar de beso, mano ni con contacto físico. El saludo debe procurarse con distanciamiento.

7. Evitar reuniones. Hay que privilegiar el uso de la tecnología (correo institucional, llamadas o videoconferencias), para comunicarse durante las jornadas laborales.

8. No compartir artículos personales ni material de oficina o equipo de trabajo.

9. Conservar limpios y despejados los espacios de trabajo, con el fin de favorecer la limpieza del mismo y cuidado de superficies.



10. Utilizar de preferencia las escaleras en lugar del elevador. Este último podrá ser utilizado por un máximo de cuatro personas y con la sana distancia.

11. Uso adecuado de ropa e implementos de trabajo. Estos no solamente protegen de cualquier riesgo de trabajo, sino de enfermedades.

## Medidas preventivas en el espacio de trabajo

Los aparatos eléctricos (computadora, impresora, fotocopidora, teléfonos, cafeteras y dispensadores de agua) deberán limpiarse con un paño para desinfectarlos.



Cada trabajador debe garantizar el orden y aseo en su lugar de trabajo; es decir, debe dejar sobre el escritorio lo estrictamente necesario para desarrollar su labor. lo que facilita la desinfección en los lugares, por parte del personal encargado.

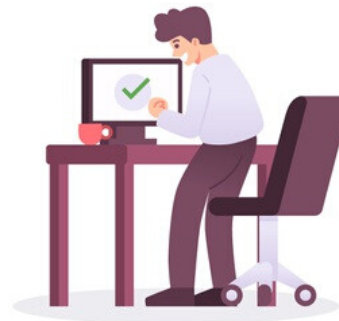


Mantener despejadas y libres de obstáculos las superficies de los escritorios o módulos de trabajo, por ejemplo: documentos, carpetas, artículos personales y decorativos, con el propósito de facilitar la limpieza.

No compartir elementos de escritura o de oficina (bolígrafos, engrapadoras o teclados de la computadora, entre otros).

Lavar y desinfectar diariamente las vajillas y los utensilios de uso personal; no deberán ser compartidos.

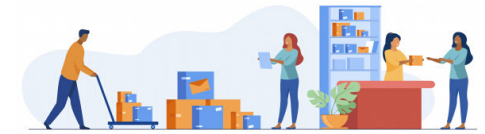
Lavarse las manos utilizando la técnica adecuada antes de comenzar con sus actividades laborales y constantemente durante su jornada laboral.



## Recomendaciones para acudir a otra área u oficina

Procurar respetar en todo momento, la distancia mínima de 1.5 m. entre las personas.

Saludo sin contacto físico y con distanciamiento.



## Recomendaciones para uso de sanitarios

Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de ir al baño.

No tocar manijas, en caso de hacerlo, lavarse las manos con agua y jabón.

Dudas y Asesorías en el Departamento de Higiene y Seguridad

[higieneysseguridad@correo.uam.mx](mailto:higieneysseguridad@correo.uam.mx)