
Seguridad sanitaria en los planteles de Conalep Nuevo León



Documento de divulgación

INDICE

Introducción

- I. Datos acerca del Covid-19
- II. Prevención a través de la limpieza y la desinfección de áreas
- III. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para personal administrativo
- IV. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para docentes
- V. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para alumnos
- VI. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para padres de familia

Introducción

La protección de los alumnos, del personal docentes y administrativo es especialmente importante para Conalep Nuevo León. El propósito de este documento es proporcionar directrices claras y prácticas para la seguridad de las operaciones a través de la prevención, la detección temprana y el control del COVID-19 en las oficinas y aulas del sistema Conalep Nuevo León.

Los niños y los jóvenes de hoy son ciudadanos del mundo, poderosos agentes del cambio y la próxima generación de técnicos, científicos y médicos. Cualquier crisis ofrece la oportunidad de ayudarlos a aprender, a cultivar la compasión y a aumentar su resiliencia, construyendo al mismo tiempo una comunidad más segura y solidaria.

Es necesario tomar precauciones para prevenir la propagación del COVID-19 en los entornos escolares. Sin embargo, es importante recordar que el COVID-19 no entiende de fronteras, etnias, condiciones de discapacidad, edad o género.

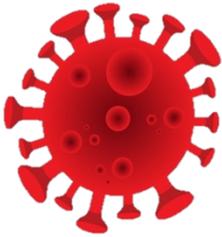
La información y los datos sobre la COVID-19 ayudarán a reducir los miedos y las inquietudes que tiene la comunidad estudiantil debido a la enfermedad y reforzarán su capacidad para enfrentarse a cualquier efecto secundario que pueda tener sobre sus vidas.

En esta guía figuran mensajes clave y consideraciones para que los administradores, los maestros y el personal de las escuelas, y los miembros de la comunidad, promuevan espacios donde reinen la salud y la seguridad.

El cumplimiento de una serie de principios básicos contribuirá a que los estudiantes, los maestros y otros miembros del personal estén seguros en las escuelas y ayudará a frenar la transmisión de la enfermedad.

Dirección de Planeación y Evaluación de Conalep Nuevo León

I. Datos acerca del Covid-19



¿Qué es el Covid-19?

El virus COVID-19 es un nuevo virus asociado a la misma familia de virus del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y a algunos tipos de resfriado común.



¿Cuáles son los síntomas?

La fiebre, la tos, dolor de cabeza y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias.



¿Cómo se contagia?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar al toser o estornudar. Además, una persona puede contraer el virus al tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara (por ejemplo, los ojos, la nariz o la boca). El virus COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

II. Prevención a través de la limpieza y desinfección de áreas

Se ha recomendado a los ciudadanos a desacelerar la propagación del virus a través del distanciamiento social y reducir el riesgo de exposición al COVID-19 al limpiar y desinfectar las áreas en las que convivimos.

La prevención es primordial para evitar los contagios y requiere principalmente de las siguientes medidas:



Lavarse frecuentemente las manos.



Evitar saludar de beso y mano.



El uso de cubrebocas al salir.



Cubrir tu nariz y boca al toser o estornudar.

Algunos datos importantes sobre los coronavirus y cómo reducir el riesgo de exposición:

1. Los coronavirus que se encuentran sobre superficies y objetos mueren de forma natural al cabo de horas o días. Las temperaturas cálidas y la exposición a la luz solar reducen el tiempo de supervivencia del virus sobre superficies y objetos.
2. La limpieza normal de rutina con agua y jabón elimina gérmenes y suciedad de las superficies. Reduce el riesgo de propagar la infección por COVID-19.
3. Los desinfectantes matan los gérmenes de las superficies. Al matar los gérmenes de una superficie luego de limpiarla, se disminuye aun más el riesgo de propagar infecciones. Se pueden usar desinfectantes como por ejemplo: 1/3 de taza de blanqueador con cloro diluido en 1 galón de agua, o soluciones con un 70 % de alcohol. Las soluciones con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas.
4. Almacene y use los desinfectantes de manera responsable y adecuada según lo indicado en la etiqueta. No mezcle blanqueador con cloro con otros productos de limpieza y desinfección. Hacerlo puede provocar vapores que podrían resultar muy peligrosos si los inhala. *Mantenga todos los desinfectantes fuera del alcance de los niños.*
5. No malgaste ni acumule desinfectantes u otros suministros. Esto puede provocar la escasez de productos que otras personas necesitan usar en situaciones críticas.
6. Use siempre guantes adecuados para los productos químicos que usará al limpiar y desinfectar.



Determine qué debe limpiarse



Algunas superficies solo deben limpiarse con agua y jabón. Por ejemplo, las superficies y objetos que no se tocan con frecuencia se deben limpiar pero no requieren desinfección adicional. Por lo general no se deben aplicar desinfectantes sobre los artículos que los niños utilizan. Muchos desinfectantes son tóxicos si se les ingiere. En entornos domésticos, limpiar con agua y jabón suele ser suficiente.

Estas preguntas le ayudarán a decidir qué superficies y objetos necesitarán una limpieza normal de rutina.

1. ¿Es un área al aire libre?

Por lo general, las áreas al aire libre requieren una limpieza normal de rutina y no es necesario desinfectarlas. Rociar desinfectante en las aceras y parques no es un uso eficiente de los suministros desinfectantes y no se ha comprobado que reduzca el riesgo del público de contagio del COVID-19.

No hay evidencia de que el virus que causa el COVID-19 pueda propagarse directamente a seres humanos desde el agua de piscinas, bañeras de hidromasaje o spas, o áreas de juegos acuáticos. El uso, mantenimiento y desinfección adecuados (por ejemplo, con cloro o bromo) de piscinas, bañeras de hidromasaje o spas, y juegos acuáticos debería matar el virus que causa el COVID-19. No obstante, la situación es diferente en áreas al aire libre con menor frecuencia de mantenimiento: áreas de juego u otras instalaciones ubicadas dentro de parques locales, estatales o nacionales.

2. ¿El área ha permanecido desocupada por los últimos 7 días?

Si su lugar de trabajo, escuela o empresa ha estado desocupada por 7 días o más, sólo será necesario realizar una limpieza normal de rutina para reabrir el área. Esto se debe a que el virus que causa el COVID-19 no ha demostrado sobrevivir en superficies más de ese número de días.

Hay muchas consideraciones de salud pública, no solo relacionadas al COVID-19, que se deben tener en cuenta al reabrir edificios y espacios públicos que han permanecido cerrados por períodos prolongados. Por ejemplo, tome medidas para garantizar la seguridad del sistema de agua de su edificio. No es necesario limpiar los sistemas de ventilación, aparte del mantenimiento de rutina.

Determine qué debe desinfectarse



Después de su rutina habitual de limpieza, se debe desinfectar las superficies y objetos que se tocan con frecuencia

Cada empresa o establecimiento tendrá diferentes superficies y objetos que se toquen con frecuencia por varias personas. Desinfecte adecuadamente estas superficies y objetos.

Estos son algunos ejemplos de objetos y superficies que se tocan con frecuencia y que deberán desinfectarse de forma rutinaria luego de la reapertura: mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos, pantallas táctiles.

1. Analice qué recursos y equipos necesitará

Tenga en cuenta la disponibilidad de productos de limpieza y desinfección adecuados. Use siempre guantes para los productos químicos que utilizará al limpiar y desinfectar de manera rutinaria. Siga las indicaciones de la etiqueta de los desinfectantes para conocer los requisitos de aplicación. En ciertas instancias es posible que sea necesario recurrir a personal con capacitación y equipos especializados para aplicar ciertos desinfectantes como los de bruma o fumigación.

2. Limpie las superficies visiblemente sucias con agua y jabón

Limpie las superficies y objetos con agua y jabón antes de desinfectarlas. Use siempre guantes adecuados para los productos químicos que usará al limpiar y desinfectar de manera rutinaria. Cuando termine de limpiar, recuerde lavarse bien las manos con agua y jabón.

3. Siga siempre las indicaciones de la etiqueta

Siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Muchas etiquetas de productos recomiendan mantener húmeda la superficie por una determinada cantidad de tiempo. La etiqueta puede mencionar ciertas precauciones, como usar guantes y asegurarse de ventilar bien el lugar durante el uso del producto. Mantenga todos los desinfectantes fuera del alcance de los niños.

4. Mantenga y revise su plan

Durante sus actividades diarias tome medidas para reducir su riesgo de exposición al virus que causa el COVID-19. Reducir su exposición y la de otras personas es una responsabilidad compartida. Continúe actualizando su plan según las necesidades y sus circunstancias actuales. Implemente prácticas que reduzcan el potencial de exposición. También es fundamental cambiar la forma de usar los espacios públicos para trabajar y convivir.

III. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para personal administrativo

En Conalep Nuevo León se estima a la salud como un factor primordial en la vida de todos los trabajadores, es por eso que se comparten las siguientes medidas de prevención.

Durante el recorrido al trabajo



1. Usar tapabocas durante todo el camino.
2. Mantén uno o dos metros de distancia respecto de otras personas.
3. Caminar, usar bicicleta o manejar tu propio carro son las mejores opciones de transporte.
4. Llevé toallitas desinfectantes para limpiar el asiento y agarraderas si utiliza el transporte público.



A la llegada y durante la estancia en el trabajo



1. Procurar tocar con las manos la menor cantidad de artículos posibles.
2. Lavar las manos después de haber ingresado al edificio
3. Usa el tapabocas durante tu día laboral.
4. Desinfecte las áreas y artículos de trabajo antes de utilizarlas.
5. Abra las ventanas frecuentemente y ventile el área.
6. En caso de estornudar o toser hacerlo con el ángulo interno del brazo cubriendo la boca.
7. Optar por video conferencias en lugar de reuniones presenciales.

Durante la hora de la comida



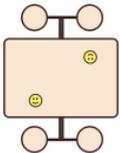
1. Procurar que su consumo de alimento no sea en la hora pico, evitando aglomeraciones.



2. Lave sus manos antes y después de tomar los alimentos.

3. De ser posible lleve sus propios alimentos.

4. Mantenga distancia de uno a dos metros con respecto a otros usuarios de la cafetería.



Después del trabajo

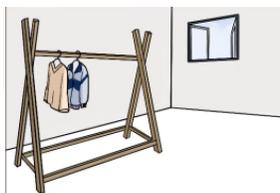


1. Procure no asistir a fiestas o actividades grupales.

2. Cuelgue su saco o abrigo en un lugar ventilado y procure no usar desinfectantes de alcohol en la ropa.

3. Use toallitas desinfectantes para limpiar sus llaves y su teléfono celular.

4. Los tapabocas desechables usados debe de tirarlos en bolsa de basura y sellarla (A menos que sea reutilizable).



5. Hay fortalecer el sistema inmunológico haciendo ejercicio regularmente e hidratándose correctamente.

6. Recuerda realizar actividades en casa para cultivar la salud mental y emocional como:

- Escribir algún diario para liberar la mente.
- Practicar la gratitud, recuerda que en las situaciones difíciles el agradecimiento nos ayuda a ver el lado positivo de nuestras vidas.
- Realiza una desintoxicación digital por lo menos un par de horas antes de dormir.



Ante la presencia de síntomas de Covid-19, acude a la unidad de salud para recibir atención médica.

La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada y se recuperan sin necesidad de hospitalización.



En caso de presentar síntomas de infección respiratoria, se recomienda a los trabajadores que acudan a su unidad de salud y si el médico lo indica, se queden en casa para su recuperación.

Los trabajadores deben notificar a su jefe inmediato/supervisor si se va a ausentar por esta causa.

Como Director de Plantel

¿Qué debo hacer para cuidar la salud de todos?



- Crear un comité participativo de salud escolar.
- Ubicar el centro de salud más cercano al plantel.
- Colocar a la entrada del plantel un filtro con medición de temperatura corporal y gel con base de alcohol al 70%. El uso de cubrebocas es obligatorio.
- Garantizar acceso a agua y jabón para toda la comunidad escolar.
- Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Colocar señalizaciones de precaución y circulación dentro del plantel.
- Ventilar y permite la entrada del sol a los espacios cerrados.
- Escalonar los horarios de alimentación de administrativos, docentes y alumnos.
- Suspender ceremonias o reuniones grupales.
- Brindar apoyo socioemocional para docentes y estudiantes.

IV. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para docentes

Los docentes son agentes de cambio y transformación por lo cual desempeñan con un papel fundamental en el proceso aprendizaje en un entorno respetuoso, inclusivo y solidario para todos. Por eso aquí se presentan algunas recomendaciones a seguir por los docentes en el regreso a clases.

Durante el recorrido a tu trabajo



1. Usar tapabocas durante todo el camino.
2. Mantener uno o dos metros de distancia respecto de otras personas.
3. Caminar, usar bicicleta o manejar tu propio carro son las mejores opciones de transporte.
4. Llevar toallitas desinfectantes para limpiar el asiento y agarraderas si utiliza el transporte público.



Al llegar al plantel



1. Procurar tocar con las manos la menor cantidad de artículos posibles
2. Lavar las manos después de haber ingresado al edificio
3. Usar tapabocas durante el día laboral
4. Desinfectar los artículos de trabajo antes de utilizarlos
5. Abrir las ventanas frecuentemente y ventilar el área
6. En caso de estornudar o toser hacerlo con el ángulo interno del brazo cubriendo su boca

¿Cómo hablar con los alumnos acerca del Covid-19?

Compartir información rigurosa y datos científicos acerca del COVID-19 contribuirá a reducir los miedos y la ansiedad que sienten los estudiantes a causa de la amenaza. Les ayudará a enfrentarse a los efectos secundarios que puedan tener sobre sus vidas.



- Escuchar las preocupaciones de los estudiantes y responder a sus preguntas. Para los adolescentes sentirse aislados y sin el contacto cercano con sus pares puede significar una pérdida muy importante.

- Hacer hincapié en el hecho de que los estudiantes pueden realizar muchas cosas para protegerse a sí mismos y a los demás. Por ejemplo, explicarles el concepto de distanciamiento social y enseñarles buenos hábitos de salud, como cubrirse la tos y los estornudos con el codo y lavarse las manos.



- Animar a los alumnos a expresar y transmitir sus sentimientos. Explícales que el Covid-19 puede afectar a cualquier persona, no hay discriminación por sexo, raza u origen étnico. Utilizar un lenguaje que sea claro y que pueda resolver las dudas e inquietudes referentes al Covid-19 y la pandemia.
- Incluir educación relevante sobre la salud en distintas asignaturas. Las asignaturas de ciencias pueden cubrir el estudio de los virus, la transmisión de enfermedades y la importancia de las vacunas. En los estudios sociales se puede incluir la historia de las pandemias y sus efectos secundarios. También se puede investigar como se puede promover la tolerancia y la cohesión social.



- Para que los alumnos mejoren sus capacidades para detectar información falsa, en las clases de alfabetización de medios de comunicación se pueden empoderar a los alumnos a fin de que se conviertan en pensadores críticos, comunicadores y ciudadanos activos.

¿Qué hacer si un alumno presenta síntomas del COVID-19?

- Mantener al alumno en un lugar apartado de sus compañeros de clase.
- Notificar a la dirección de su plantel de la situación del alumno.
- Mantener la calma y mantenga la distancia. Recuerde que el virus se transmite por el contacto directo.



Durante la hora de la comida

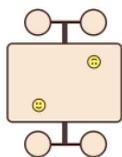


1. Procurar que su consumo de alimento no sea en la hora pico, evitando aglomeraciones.



2. Lave sus manos antes y después de tomar los alimentos.

3. De ser posible lleve sus propios alimentos.

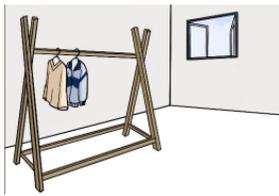


4. Mantenga distancia de uno a dos metros con respecto a otros usuarios de la cafetería.

Después del trabajo



1. Procure no asistir a fiestas o actividades grupales.
2. Cuelgue su saco o abrigo en un lugar ventilado y procure no usar desinfectantes de alcohol en la ropa.
3. Use toallitas desinfectantes para limpiar sus llaves y su teléfono celular.
4. Los tapabocas desechables usados debe de tirarlos en bolsa de basura y sellarla (A menos que sea reutilizable).
5. Hay fortalecer el sistema inmunológico haciendo ejercicio regularmente e hidratándose correctamente.
6. Recuerda realizar actividades en casa para cultivar la salud mental y emocional como:
7. Escribir algún diario para liberar la mente.
8. Practicar la gratitud, recuerda que en las situaciones difíciles el agradecimiento nos ayuda a ver el lado positivo de nuestras vidas.
9. Realiza una desintoxicación digital por lo menos un par de horas antes de dormir.



Ante la presencia de síntomas de Covid-19, acude a tu unidad de salud para recibir atención médica.

La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada y se recuperan sin necesidad de hospitalización.



En caso de presentar síntomas de infección respiratoria, se recomienda a los docentes que acudan a su unidad de salud y si el médico lo indica, se queden en casa para su recuperación.

El docente debe notificar a su plantel si se va a ausentar por esta causa.



V. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para alumnos

Ante la eventual regreso a clases a los planteles de Conalep Nuevo León los alumnos deberán estar enterados de cómo protegerse y desacelerar la propagación del COVID-19.

Al considerar las opciones de transporte al plantel, el alumno deberá ponderar cuáles son factibles, prácticas y aceptables y que además satisfacen sus necesidades.



- Practicar la higiene de manos y el protocolo para la higiene respiratoria.
- Antes de salir de la casa lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
- Al llegar a destino, lávese las manos nuevamente con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol tan pronto como sea posible.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Al toser y estornudar, cúbrase con un pañuelo desechable o hágalo en la parte interna del codo. Deposite los pañuelos desechables usados en la basura y lávese las manos de inmediato con agua y jabón por al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.



- Poner en práctica las medidas de distanciamiento social.
- Durante el trayecto de la casa a la escuela intente mantenerse al menos 2 metros de las demás personas. Por ejemplo mientras espera en la estación de autobuses o al elegir el asiento en el tren.
- Lleve toallitas desinfectantes para limpiar el asiento y agarraderas en el transporte público
- Use una careta de plástico cuando sea difícil mantener el distanciamiento físico.

Durante la hora de la comida

- Lave sus manos antes y después de tomar sus alimentos
- Lleve sus propios alimentos
- Evite sentarse frente a otros en la cafetería, mantenga su distancia de uno a dos metros

Al estar en el plantel siga al pie de la letra todas las instrucciones de las autoridades escolares.

VI. Orientación sobre la prevención del Covid-19 para Padres de Familia

Los padres de familia son una fuente de información muy importante ya que son ellos quienes puede identificar si sus hijos(as) o cualquier otro miembro de la familia presentan síntomas de infecciones respiratorias tales como fiebre, tos, dolor de garganta o escurrimiento nasal abundante.

Los síntomas del Covid-19 son similares a los de una gripe o un resfriado común, enfermedades que son mucho más frecuentes. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba.

Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un recipiente cerrado).

¿Qué debo hacer si mi hijo presenta síntomas del COVID-19?



El padre de familia debería buscar asistencia médica.

Es importante mantener buenas prácticas de higiene y de manos, como lavarse las manos con frecuencia, así como estar al día con su calendario de vacunas para que los hijos esté protegido contra otros virus y bacterias que puedan causar enfermedades.

Igual que con otras infecciones respiratorias, se debe buscar ayuda médica tan pronto como un miembro de la familia empiece a presentar síntomas y se debe evitar ir a lugares públicos para no contagiar a otras personas.

¿Deberían mis hijos dejar de ir a la escuela?

Si tu hijo presenta síntomas, pide ayuda a un profesional médico y sigue sus instrucciones. No obstante, al igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe, es recomendable que tu hijo se quede en casa descansando si tiene síntomas y que evite ir a lugares públicos para no contagiar a otras personas.

Si el médico familiar descarta enfermedades tu hijo podrá seguir asistiendo a la escuela. Es importante seguir las instrucciones de las autoridades de salud. Seguir las directrices de la escuela de tus hijos.



¿Cuál es la mejor forma de hablar sobre lo que está pasando?



Las emergencias de salud pública generan mucha tensión ya que nos afectan a todos. Es importante mantenerse informado ser generoso y solidario con los demás. Al referirse a las personas contagiadas se debe utilizar un lenguaje respetuoso y orientarlas acerca de la importancia de las medidas de protección para ellos y sus comunidades.

Estas son algunas cosas que se deben y no se deben hacer a la hora de hablar del coronavirus con tus hijos, tu familia y tus amigos:

SÍ: habla de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19).

NO: no asocies lugares o etnias a la enfermedad. Recuerda, los virus no atacan a las personas según su procedencia o su origen étnico o racial.

SÍ: habla de “personas que tienen el COVID-19”, “personas que están recibiendo tratamiento para el COVID-19”, “personas que se están recuperando del COVID-19” o “personas que han muerto a causa del COVID-19”.

NO: evita referirte a las personas que padecen la enfermedad como “casos de COVID-19” o “víctimas”.

SÍ: puedes decir que la gente “se contagia” o “contrae” el COVID-19.

NO: evita decir que la gente está “transmitiendo el COVID-19”, “infectando a los demás” o “propagando el virus”, ya que implica una transmisión intencionada y una culpa.

SÍ: habla con rigor del peligro del COVID-19 basándote en datos científicos y en las últimas recomendaciones oficiales en materia de salud.

NO: procura no repetir ni compartir rumores que no estén confirmados y evita usar un lenguaje hiperbólico pensado para generar miedo, como “plaga”, “apocalipsis”, etc.

SÍ: habla en positivo y haz hincapié en la importancia de tomar medidas efectivas de prevención, como el consejo sobre lavarse las manos. Para la mayoría de las personas, esta es una enfermedad que se cura. Hay una serie de pasos sencillos que podemos seguir para protegernos a nosotros, a nuestros seres queridos y a los más vulnerables.

Bibliografía:

A continuación se presentan los documentos que sirvieron de base para la redacción de este documento de orientación:

<https://www.dgb.sep.gob.mx/pdf/COMUNICADO-A-LA-COMUNIDAD-EDUCATIVA.pdf>

<http://en.moe.gov.cn/features/EducationAntiEpidemic/>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/reopen-guidance.html>

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/clean.html>

<https://www.oaxaca.gob.mx/ieepo/escuela-libre-de-coronavirus-covid-19/>

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-profesores-hablar-ninos-sobre-coronavirus-covid-19>

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber>