



**ENES**  
**MORELIA**

**10**  
**años**  
(2011-2021)

# **Medidas Sanitarias para Prácticas Escolares**

El presente documento pretende ser una guía para los participantes en prácticas escolares que se desarrollen durante los semestres **2022-I** y **2022-II**. La asistencia a la práctica escolar será consensuada entre sus participantes (alumnos y profesores) tomando en cuenta aspectos como: semáforo epidemiológico de la zona o localidad de destino, distancia y tiempo al sitio, si los participantes en general cuentan con esquemas de vacunación completos, entre otros que sean presentados por los titulares de las prácticas. **El compromiso de cada participante en el cuidado de su salud antes y durante el desarrollo de la práctica impacta en el bienestar de todos los participantes, y de esto depende que los objetivos y metas sean plenamente alcanzadas.**

## RECOMENDACIONES SANITARIAS PREVIAS A UNA PRÁCTICA DE CAMPO

- 1 Identificar los síntomas.** En las condiciones actuales, es muy probable que tengas la enfermedad COVID-19 si presentas tres o más de los siguientes signos o síntomas: fiebre, tos, debilidad general/fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, congestión nasal, falta de aire o dificultad para respirar, voz ronca, falta de apetito/náuseas/vómito, diarrea. Si los presentas debes suponer que has contraído la enfermedad y por seguridad tuya y la de tus compañeros NO debes acudir a la práctica escolar. Aíslate en un cuarto separado del resto de tu familia y vigila tu evolución clínica.
- 2 Confirmación como caso positivo.** Si te confirmaron el diagnóstico de infección por COVID-19 mediante una prueba de antígenos o de PCR, avisa al titular de la materia y NO te presentes a la práctica escolar, para evitar la transmisión de la enfermedad a otras personas.
- 3 Convivencia con personas con sospecha de infección.** Si en los 5 días previos a tu práctica escolar conviviste con una persona sospechosa o confirmada por COVID-19, se sugiere que NO acudas a tu práctica escolar, que vigiles posibles síntomas y, en la medida de lo posible, que te realices una prueba de antígenos o de PCR.
- 4 Informe al responsable sanitario.** Cualquier eventualidad sanitaria previa a la práctica escolar que te ponga en riesgo y ponga en riesgo a la comunidad debe de ser reportada al área de Salud de la ENES, con el médico Francisco Ambriz, al teléfono **(443) 199 0030**.
- 5 Asegurar insumos sanitarios.** Asegúrate de llevar un número adecuado de cubrebocas para usar durante la práctica, alcohol en gel en un recipiente de uso personal, protección ocular en caso necesario, carnet médico y comprobante de vacunación (si cuentas con éste).
- 6 Prueba de COVID-19.** Sería sumamente importante (aunque no obligatorio) que los participantes de la práctica cuenten con una prueba de antígenos o una prueba PCR con al menos 48 horas de anticipación a la práctica, aunque no presenten síntomas.
- 7 Carta compromiso.** Entregar firmada la carta compromiso de haber leído este documento guía para fines de conocimiento y acción ante una posible infección por COVID-19 durante la práctica.
- 8 Realización de la práctica.** Exhortamos a los profesores y profesoras responsables de las prácticas a que analicen cuidadosamente la posibilidad de que las prácticas duren menos tiempo que cuando no estábamos en pandemia y a que dichas prácticas se realicen cerca de Morelia. Esto permitirá una reacción más rápida en caso de alguna complicación por la enfermedad.

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE ENFERMEDAD COVID-19, DURANTE UNA PRÁCTICA DE CAMPO?

- 1 Recomendación preventiva.** Dentro de la práctica escolar debes mantener la sana distancia con las personas con las que cohabitas (mínimo 2 brazos extendidos) y mantener una adecuada ventilación de las habitaciones o instalaciones, con puertas y ventanas abiertas durante el día (de ser posible, colocar un ventilador apuntando hacia alguna de las ventanas).
- 2 Aislamiento de persona con sospecha de infección.** En caso de que una persona inicie con síntomas de infección respiratoria deberá aislarse del resto del grupo en la medida de lo posible y acudir a la unidad médica más cercana, para recibir atención. Si es posible, la persona deberá trasladarse para resguardarse en su domicilio y de ser necesario, los responsables deberían dar por concluida la práctica.
- 3 Vigilancia epidemiológica.** Es sumamente importante que, junto con tu profesor, informes de tu caso al área de Salud, donde te darán recomendaciones dependiendo de la situación.
- 4 ¿Qué hacer si durante el viaje una persona presenta síntomas?**
  - Deberá aislarse del resto del grupo en la medida de lo posible. Esto no será siempre factible, pues dependerá del tipo de transporte y el número de participantes que lo ocupen.
  - Valorar la distancia recorrida para identificar la posibilidad de llegar al destino y aislar a la persona, o llevarla a un centro de salud, o evaluar la pertinencia de que regrese todo el grupo para que inicie el aislamiento preventivo de cada participante en su domicilio.
  - El resto del grupo deberá mantenerse aislado durante los 5 días posteriores a la identificación de una persona con síntomas.
  - En caso de duda, puede llamar al área de Salud de la ENES, con el médico Francisco Ambriz, al teléfono (443) 199 0030.

## ¿QUÉ HACER CON UN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE ENFERMEDAD COVID-19, DESPUÉS UNA PRÁCTICA DE CAMPO?

Si iniciaste con síntomas de la infección después de una práctica escolar deberás:

- 1 Avisar a todos tus contactos** de la práctica escolar (incluido el titular de la práctica), así como a familiares y contactos con quienes hayas interactuado al regreso de la práctica.
- 2 Si la prueba es positiva,** deberás esperar 5 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el quinto día de aislamiento y si tu estado de salud es favorable, podrás reincorporarte a tus actividades con estricto cumplimiento de las precauciones generales (uso de cubrebocas, sana distancia, higiene de manos, evitar aglomeraciones, procurar ventilar los espacios).
- 3 No es necesario hacer pruebas** de seguimiento en la recuperación.

## DATOS DE ALARMA PARA ACUDIR A SOLICITAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA

En caso de presentar fatiga, falta de aire y/o dificultad para respirar, dolor torácico o presión en el pecho, confusión, incapacidad para hablar o moverte, coloración azulada en los labios o los dedos de pies o manos, deberán llamar al 911 o llevarse inmediatamente a recibir atención médica:

- Alumnos: Unidades médicas IMSS
- Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE

En caso de dudas llamar a los teléfonos: **443 199 0030, 55 5623 7318.**

## INDICACIONES PARA EL MANEJO DE COVID-19

Ante el aumento de contagios de la COVID-19 por el efecto de la nueva variante Ómicron, el Comité de Expertos de la UNAM proporciona la siguiente indicación:

**LA MEDIDA DE PROTECCIÓN MÁS IMPORTANTE PARA PREVENIR CONTAGIOS SIGUE SIENDO EL USO ADECUADO DEL CUBREBOCAS, (se sugieren: N95, KN95, KF94, FFP3, FFP2, FFP1).**

[www.enesmorelia.unam.mx](http://www.enesmorelia.unam.mx)



**ENES**  
**MORELIA**

**10**  
**años**  
(2011-2021)