



Medidas Sanitarias para Prácticas Escolares

El presente documento pretende ser una guía para los participantes en prácticas escolares que se desarrollen durante los semestres 2023-I. La asistencia a la práctica escolar será consensuada entre sus participantes (alumnos y profesores) tomando en cuenta aspectos como: medidas sanitarias de la 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 7 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 7 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 7 días para reiniciar actividades. Si no es posible hacer alguna prueba, después de completar el séptimo 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 llevarte 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).

