

Lineamientos y recomendaciones de medidas preventivas en actividades económicas, recreativas y sociales para la población chihuahuense

Lineamiento para la implementación de medidas preventivas ante COVID-19 en el retorno a las actividades físicas y deportivas en Chihuahua

Protocolo recomendaciones de medidas preventivas para campañas electorales ante COVID-19 en Chihuahua 2021



PLAN DE REAPERTURA ESTATAL COVID-19

CHIHUAHUA

LINEAMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN ACTIVIDADES ECONÓMICAS, RECREATIVAS Y SOCIALES PARA LA POBLACIÓN CHIHUAHUENSE



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA
DE SALUD

Contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. GENERALIDADES	6
2.1 PROPAGACIÓN Y TRANSMISIÓN.....	6
2.2 GRAVEDAD DE LA ENFERMEDAD COVID-19	7
2.3 SÍNTOMAS	7
2.4 TRATAMIENTO.....	8
3. NUEVA NORMALIDAD.....	8
4. MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS	11
5. CONTROLES DE ACCESO (FILTROS DE SUPERVISIÓN)	22
6. APLICACIÓN “SALUD DIGITAL”	26
7. SANA DISTANCIA.....	27
8. MATERIAL BÁSICO	28
9. MEDIDAS EN ESPACIOS CERRADOS DE ALTA CONCENTRACIÓN Y/O MOVILIDAD DE PERSONAS	29
9.1 MEDIDAS EN INSTITUCIONES DE GOBIERNO.....	33
9.2 REFUGIOS, ALBERGUES Y RESIDENCIAS PARA ADULTO MAYOR	34
9.3 ESTANCIAS INFANTILES	35
9.4 SERVICIOS TERAPÉUTICOS	39
9.5 CONSULTORIOS, SPAS, ESTÉTICAS.....	41
9.6 CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS	41
9.7 IGLESIAS Y CENTROS RELIGIOSOS	43
9.8 RESTAURANTES	45
9.9 HOTELES	49
9.10 ENTORNOS RECRETATIVOS Y COMERCIOS	51
9.11 CINES, TEATROS Y MUSEOS	52
9.12 GIMNASIOS, CLUBES Y CENTROS DEPORTIVOS	55
9.13 POBLACIÓN VULNERABLE	57
9.14 JORNALEROS AGRÍCOLAS MIGRANTES	59
10. MEDIDAS EN ESPACIOSABIERTOS DE ALTA CONCENTRACIÓN Y/O MOVILIDAD DE PERSONAS	60
10.1 PARQUES, PLAZAS PÚBLICAS Y CENTROS RECREATIVOS.....	60
10.2 ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS DEPORTIVOS AL AIRE LIBRE	61
10.3 PARQUES ACUÁTICOS Y BALNEARIOS	63

11.	CLASIFICACIÓN DEL RIESGO	64
12.	EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL	65
13.	RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO.....	66
13.1	MEDIDAS A SEGUIR	66
14.	DERECHOS HUMANOS.....	70
15.	REFERENCIAS.....	74

TABLA DE FIGURAS

Figura 1.	Semáforo estatal.....	10
Figura 2.	Recomendaciones de lavado de manos.....	12
Figura 3.	Técnica de lavado de manos.....	13
Figura 4.	Uso del cubrebocas.....	16
Figura 5.	Uso correcto del cubrebocas	17
Figura 6.	Recomendaciones de limpieza y desinfección en los entornos y superficies.....	19
Figura 7.	Preguntas frecuentes de COVID-19.....	21
Figura 8	Flujograma de atención	25
Figura 9	Aplicación "Salud Digital"	27
Figura 10.	Clasificación del riesgo según la actividad realizada.....	65
Figura 11	Medidas a seguir en el aislamiento	68
Figura 12	Cuidados en casa.....	69

1. INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019, se presentó en Wuhan, provincia de Hubei, de la República Popular China un brote de neumonía de causa desconocida. Lo anterior derivó en una investigación por el país de tal forma que las autoridades de salud de la ciudad de Wuhan, informaron a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la presencia de un conglomerado de 27 casos de Síndrome Respiratorio Agudo de etiología desconocida, estableciendo un posible vínculo con el mercado mayorista de mariscos de Huanan, que vende animales vivos.

El 30 de enero del 2020 con más de 9,700 casos confirmados de 2019- nCoV en la República Popular China y 106 casos confirmados en otros 19 países, el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró el brote como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII), aceptando la recomendación del Comité de Emergencia del Reglamento Sanitario Internacional (RSI). Siguiendo las mejores prácticas de la OMS para nombrar a las nuevas enfermedades infecciosas humanas, en colaboración y consulta con la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la OMS ha denominado la enfermedad como COVID-19, abreviatura de “Enfermedad por coronavirus 2019” por sus siglas en inglés y desde esa fecha la enfermedad ha recorrido el mundo infectando al 70% de la población de todos los países, causando formas no graves de la enfermedad, (el 85% de las personas infectadas), o la forma grave (el 15% de las personas que se infectan); sin que hasta ahora alguien haya podido detenerla.

La información clínica sobre los casos confirmados de COVID-19 reportados hasta ahora, sugiere un curso de enfermedad diferente que el observado en casos de SARS-CoV y MERS-CoV. La información preliminar sugiere que los adultos mayores y las personas con afectación de la salud subyacente pueden tener un mayor riesgo de presentar enfermedad grave por este virus.

En México desde que se registran los primeros casos en China, se comienza con la etapa de preparación fortaleciendo la vigilancia epidemiológica, e informando a través de comunicados diarios acerca de la situación con la enfermedad.

Se establecieron tres escenarios según el proceso de evolución de la epidemia, para realizar las acciones pertinentes, así como reforzar las medidas preventivas y las acciones de promoción de la Salud, con la finalidad de mitigar y disminuir los contagios que se pudieran presentar en el país y no colapsar a nuestro sistema de salud.

El 28 de febrero del 2020 se reporta el primer caso confirmado en el país por importación viral, es decir el contagio se da en uno de los países con brotes activos y de esa manera entra al país.

En el caso del estado de Chihuahua, el primer caso de COVID-19 fue el 12 de marzo en Cd. Juárez, municipio de vital importancia por su condición fronteriza. Ante la situación que atraviesa el estado respecto a la pandemia de COVID-19, se han implementado una serie de estrategias para disminuir el riesgo de contagio, dentro de las que destacan las medidas preventivas, las cuales se han ido reforzando según la etapa en la que se encuentra la epidemia.

Actualmente se encuentra el proceso a la Nueva Normalidad, que se caracteriza por la reapertura ordenada y escalonada a las actividades económicas. Sin embargo, esto no significa que se terminaron los contagios, por lo que las medidas preventivas se tienen que reforzar y priorizar.

La Secretaria de Salud del Gobierno de Chihuahua, como parte de sus funciones, identifica y difunde las recomendaciones de medidas preventivas y acciones ante COVID-19, en este documento se establecen las que tienen que ver con la seguridad y salud de la población Chihuahuense en las múltiples actividades que desarrolla, con la finalidad de reducir la probabilidad de contagio y mitigar su impacto y así proteger a toda la población chihuahuense.

2. GENERALIDADES

Los coronavirus son una familia de virus, conocidos por causar enfermedades, que van desde el resfrío común hasta padecimientos más graves, como el Síndrome Respiratorio por Coronavirus de Oriente Medio (MERS-CoV, por sus siglas en inglés) y el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS, por sus siglas en inglés).

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de diciembre de 2019.

La mejor manera de reducir los posibles casos de COVID-19 en la población, es con medidas que permitan proteger la salud, privilegiando la prevención y actuando de manera precisa y oportuna en la atención de las personas que enferman.

2.1 PROPAGACIÓN Y TRANSMISIÓN

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus SARS-COV-2. El virus puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona de modo que otras personas pueden contraerlo si tocan esos objetos o superficies como teléfonos celulares, lápices, mesas de trabajo, entre otros y luego se tocan los ojos la nariz o la boca.

También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al hablar, toser o estornudar.

Lo ideal cuando estamos cerca de una persona que puede estar enferma es mantener una distancia mayor a un 1.5m.

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:

- A través de microgotas al toser y estornudar
- Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma
- Al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego no llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.

2.2 GRAVEDAD DE LA ENFERMEDAD COVID-19

La mayoría de las personas infectadas tendrán síntomas leves o moderados, dos de cada diez experimentarán síntomas más severos con dificultad respiratoria.

Hasta el momento la evidencia en otros países muestra que tienen mayor riesgo de complicaciones o enfermedad grave:

- Personas adultas mayores de 60 años cumplidos
- Personas con enfermedades crónicas de tipo cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida
- Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos, mujeres en tratamientos de fertilidad, entre otros.
- Fumadores (principalmente aquellos diagnosticados con EPOC).


2.3 SÍNTOMAS

Los síntomas asociados al COVID-19 son:

Presentar dos de los siguientes signos y síntomas

- Tos
- Fiebre mayor a 38°
- Dolor de cabeza

Acompañados de al menos uno de estos: dolor muscular, enrojecimiento de ojos, escurrimiento nasal, dolor de garganta, dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de articulaciones.



Al ser una enfermedad nueva no hay un tratamiento específico para COVID-19, así como tampoco existe una vacuna; solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas, es importante que, ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma como dificultad para respirar, se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

Sin embargo es necesario recalcar que no deben de automedicarse en caso de presentar síntomas relacionados a COVID-19.

3. NUEVA NORMALIDAD

Debido a las múltiples medidas que se establecieron para combatir al COVID-19, que incluyeron detener algunas actividades económicas, sociales y escolares, se han implementado una serie de acciones para reanudar dichas actividades que se ha denominado Nueva Normalidad.

La Nueva Normalidad es un proceso que consiste en reactivar de forma escalonada y organizada las actividades socio-económicas con la premisa de proteger la salud de la población controlando la transmisión de SARS-CoV-2 y así prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes.

Para el regreso se pondrán en marcha la semaforización semanal (figura 1) por región que determinará qué actividades se pueden retomar y las medidas preventivas que se deben de llevar a cabo para disminuir la probabilidad de contagio.

La semaforización considera lo siguiente:

- *Casos confirmados.*
- *Casos sospechosos.*
- *Capacidad hospitalaria.*

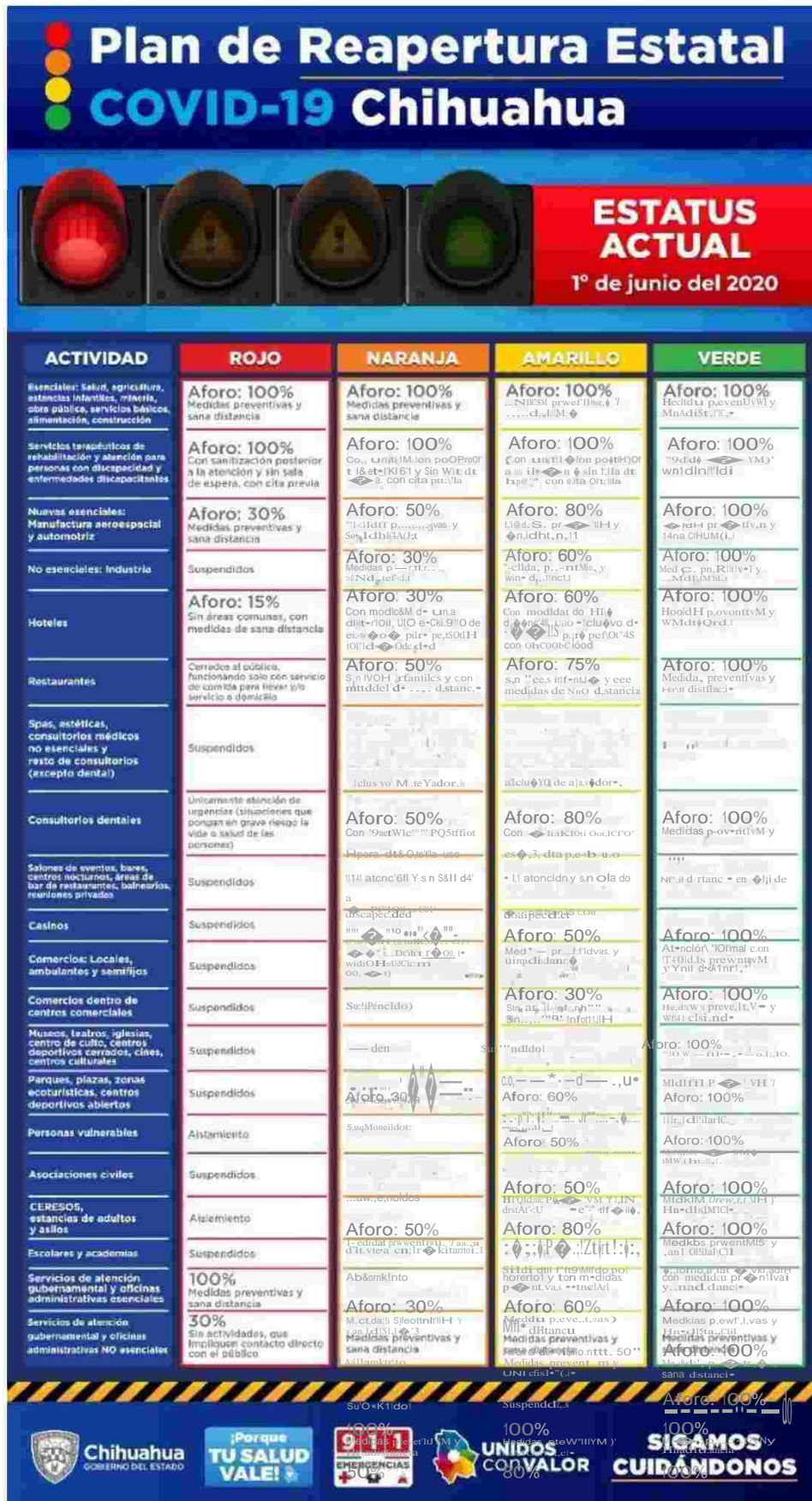
- *Camas ocupadas en cuidados intensivos.*
- *Defunciones por 10,000 habitantes.*
- *Densidad poblacional.*
- *Condiciones de la curva epidémica y proyecciones de la curva de contagio.*
- *Niveles de transmisión comunitaria.*
- *Características poblacionales específicas (edad, comorbilidades, etc.).*
- *Interconexión de municipios.*
- *Condición fronteriza.*
- *Grado de Vulnerabilidad Municipal*

Con base a estas proyecciones e indicadores, el Gobierno Estatal irá determinando las diferentes etapas y los protocolos que se deberán implementar en cada una de estas etapas.

La reapertura de los sectores será en tres etapas y Gobierno del Estado, por medio de la Secretaria de Salud Estatal, será la responsable de ir dictando los tiempos para la implementación de cada una de estas etapas.

En cualquier momento, la Secretaria de Salud Estatal podrá determinar si es necesario regresar a etapas anteriores, o a la necesidad de regresar a dictar medidas restrictivas de movilidad.

Figura 1. Semáforo estatal



4. MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS

Para prevenir los contagios de COVID-19, es necesario llevar a cabo y reforzar en todo momento dentro de los entornos, las medidas preventivas, dado que son una de las principales formas para disminuir la velocidad de transmisión o contagio.

Son consideradas como medidas no médicas, en las cuales tiene injerencia directa la población, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud.

Estas medidas deberán realizarse a lo largo del proceso a la Nueva Normalidad, las cuales se intensificarán y adaptarán según el color del semáforo indicado.

4.1 Medidas de higiene personal

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno deben de realizarse siempre, son las que a continuación se enlistan y se describen a detalle más adelante.

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (de 10 a 20 veces diarias), al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos.
2. Cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar.
3. No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.
4. No saludar de beso, mano o abrazo.
5. No escupir.
6. Uso de cubrebocas.
7. Resguardo protector en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios.
8. Mantener la higiene adecuada de los entornos (albergues, oficinas, centros de reunión, etc.), ventilarlos y permitir la entrada del sol.

IMPORTANTE: En caso de utilizarlos no reemplazan la necesidad de la higiene de las manos con solución al 70% de alcohol (gel antibacterial) o agua y jabón. Los guantes protegen al personal de la sangre y los fluidos corporales, la piel y

las membranas mucosas sin manchas. Quítate los guantes después de prestar servicio a un paciente. No reutilizar los guantes.

1. Lavado de manos frecuente con jabón y agua

Es una de las medidas básicas que permiten disminuir las consultas médicas por infecciones respiratorias. Para lograr su efectividad es necesario realizarlo con agua y jabón. Se recomienda lavarse las manos todas las veces que sea necesario, sobre todo al realizar las actividades que se muestran en la figura 2

El uso de gel antibacterial a base de alcohol al 70% se recomienda cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón.

IMPORTANTE: Al finalizar NO aplicar crema para manos, ya que esto ocasiona que los virus permanezcan adheridos por más tiempo a la piel y, por lo tanto, es más factible diseminarlos al tocar los objetos o superficies.

Figura 2. Recomendaciones de lavado de manos

Antes de:	Después de:	Antes y después de:
<ul style="list-style-type: none">• Tocarse los ojos, la nariz o la boca• Preparar y consumir alimentos o bebidas• Iniciar las actividades de trabajo, escuela o cotidianas	<ul style="list-style-type: none">• Estornudar y toser• Ir al baño• Tocar animales• Estar en contacto con personas enfermas• Tocar manijas, barandales públicos, botones de elevador• Usar objetos como llaves, monedas, billetes• Revisar pacientes en caso de ser personal de salud• Manejar objetos de oficina de uso común	<ul style="list-style-type: none">• Salir de un sitio cerrado concurrido

Figura 3. Técnica de lavado de manos

TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

Lavarse frecuentemente las manos elimina el COVID-19

- 

1 Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños
- 

2 Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos
- 

3 Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca
- 

4 Enjuaga completamente
- 

5 Cierra la llave del agua con un pedazo de papel
- 

6 Utiliza el mismo pedazo de papel para abrir la puerta, después tíralo en el bote de basura

¡No te automediques!
no pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

¡Porque TU SALUD VALE! 



SECRETARIA DE SALUD



Llama al:
rn00
EMERGENCIAS
+ **tít** 
(614) 429-33-00
Ext. 10004

2. Etiqueta respiratoria

Una de las formas principales en las que se contagia el virus es a través de gotitas de saliva (pequeñas, medianas y grandes) que se expulsan al estornudar o toser, por lo cual es necesario cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o, con un pañuelo desechable (después tirar el pañuelo y lavar las manos) ya que así evitamos:

- Contagiar a otras personas
- Liberar gotitas de saliva al ambiente
- Contaminar las manos con saliva

En caso de utilizar pañuelo desechable para limpiarse la nariz o taparse la boca, se deben tirar inmediatamente en el bote de basura y efectuar lavado de manos; si el pañuelo es de tela, se debe lavar diariamente.

3. No tocarse nariz, boca y ojos

El virus puede introducirse al organismo al tocar la nariz, boca y ojos, es decir si se estuvo en contacto con superficies contaminadas y se llevan las manos a la cara, es una de las formas en que puede ingresar al cuerpo y así contagiarnos.

4. No saludar de beso, abrazo y mano

Es la forma en que se puede entrar en contacto con el virus si una persona está contagiada y se tiene contacto directo con ella.

5. No escupir

Al hacerlo se expulsa el virus que produce COVID-19 quedando en el ambiente y esto se convierte en una fuente de exposición y posible transmisión del virus hacia todas las personas. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos.

6. Uso de cubrebocas

El cubrebocas debe de utilizarse de forma permanente en áreas públicas y al ingresar o permanecer en cualquier establecimiento continúe abierto.

Para lograr la efectividad buscada del cubrebocas es necesario cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Antes de colocarse el cubrebocas y al retirarlo debe lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos mínimo.
- Cubrir la boca y la nariz con el cubrebocas, que no existan espacios entre la cara y el cubrebocas.
- Evitar tocar el cubrebocas mientras se utiliza; en caso de tocarlo debe lavarse las manos.
- Cambiar el cubrebocas tan pronto como se encuentre húmedo. Si es de un solo uso, no volver a reutilizar.
- Para quitar el cubrebocas, retirarlo del elástico de atrás, sin tocar la parte delantera. Si es desechable, traer una bolsa plástica de preferencia hermética y tirarlo a la basura. Si es de tela, guardarlo en un recipiente cerrado y lavarlo tan pronto sea posible con detergente y agua caliente a una temperatura mayor a 60°C. En caso de ser desechable solo utilizarlo un día, marcarlo o cortarlo antes de desechar y lavarse las manos nuevamente.
- No tocar ojos, nariz o boca mientras se utilice o lavarse las manos para ello.

Figura 4. Uso del cubrebocas

USO OBLIGATORIO DEL CUBRE BOCAS

 Si debes acudir a lugares públicos.

 Será obligatorio para hacer uso del transporte público.

 Al entrar a supermercados.

 **Úsalo exclusivamente si no puedes quedarte en casa**



¡Porque TU SALUD VALE!

#QuédateEnCasa

Chihuahua COahuila

SECRETARÍA DES. ALUD

UNIDOS con VALOR

Figura 5. Uso correcto del cubrebocas

USO CORRECTO DEL CUBRE BOCAS



No dejes descubierta tu nariz

No dejes descubierta tu barbilla

No lo dejes muy suelto

Nariz, boca y barbilla bien cubiertas

Una vez puesto, no lo manipules

No lo pongas en tu barbilla o cuello

No toques tus ojos, nariz y boca

Retíralo sujetando los elásticos

Si es desechable, tíralo después de usarlo

Si es de tela, lávalo diario con detergente

Lávate las manos antes de ponértelo y después de usarlo

¡NO TE CONFÍES!

Usar cubre bocas es una medida limitada, úsalo exclusivamente si no puedes quedarte en casa

¡Porque TU SALUD VALE!

#QuedateEnCasa

@Chihuahua

SECRETARÍA DE SALUD

UNIDOS con VALOR

7. Resguardo en casa si presentan síntomas respiratorios

Si se detectan síntomas de enfermedad respiratoria en el filtro, es necesario permanecer en casa y acudir a la unidad de salud a recibir atención, si existen los síntomas relacionados con COVID-19 notificar al 9-1-1.

Es importante seguir esta recomendación, dado a que una persona enferma es fuente de contagio y al acudir a lugares concurridos puede llegar a transmitir el virus a un gran número de personas. Asimismo, al estar enfermo es más susceptible a contraer otras enfermedades de vías respiratorias ocasionadas por bacterias. Por otra parte, al quedarse en casa la recuperación es más rápida y se pueden evitar complicaciones.

8. Mantener la higiene adecuada de los entornos y ventilarlos

8.1 Limpieza y desinfección

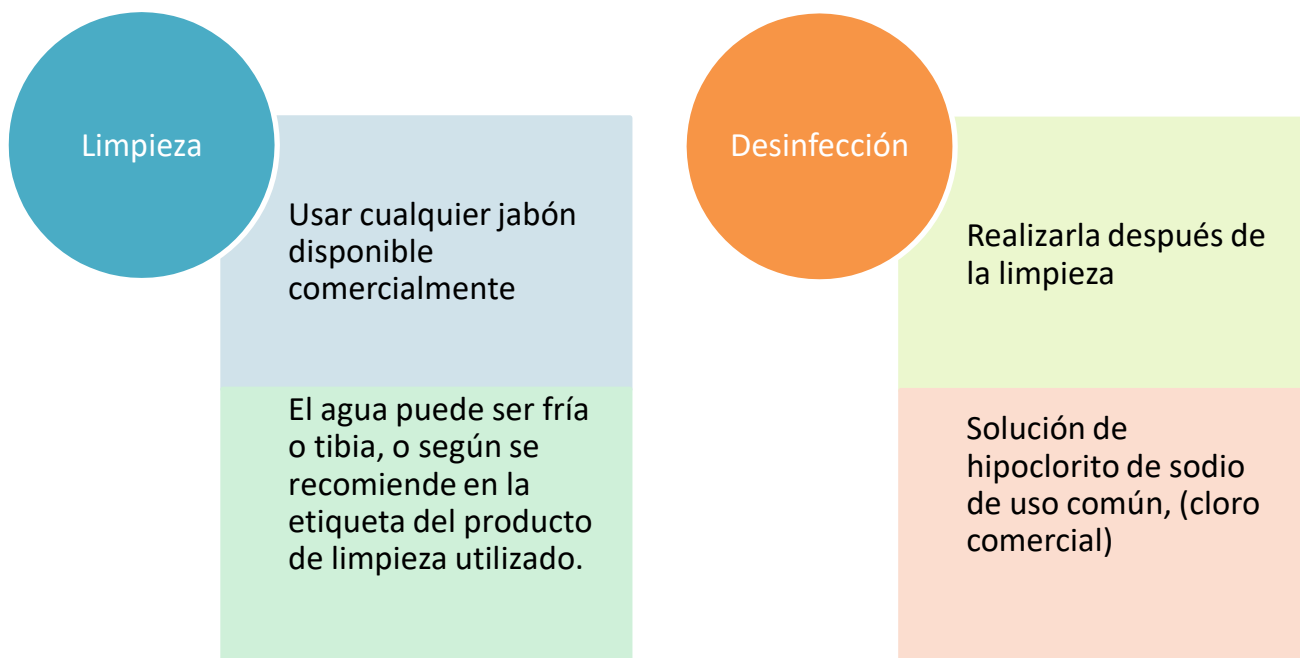
Realizar limpieza y desinfección de las superficies y lugares con los que se están en contacto frecuentemente ya que pueden estar contaminados con gotitas de saliva y son los lugares en los que se puede quedar el virus depositado.

La supervivencia del virus que causa COVID-19, varía dependiendo el tipo de superficie, por lo que la evidencia científica muestra que sobrevive:

- Tres horas sobre la piel.
- 12 horas en superficies porosas, tales como telas (ropa, sábanas, manteles) o papel.
- 48 horas en superficies lisas como pisos, paredes, pasamanos, puertas, sillas o butacas, ventanas, mesas, mosaicos de baño.

Es necesario incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección de entornos y superficies donde se realizan las actividades cotidianas. Se debe de realizar como se muestra en la figura 4.

Figura 6. Recomendaciones de limpieza y desinfección en los entornos y superficies



La solución desinfectante se puede realizar de forma casera utilizando hipoclorito, para un litro de agua.

Para realizarlo es necesario:

1. Llenar una botella con un litro de agua limpia
2. Agregar una cucharada sopera (15ml) de cloro comercial
3. Tapar la botella y agitar
4. Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada
5. Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla
6. Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños
7. Esta solución podrá ser utilizada durante un mes para realizar la limpieza de superficies

Otras recomendaciones en la limpieza de espacios:

- ✓ No se debe mezclar detergente con solución clorada o con otros productos ya que pueden producir gases tóxicos.
- ✓ La solución de detergente y el agua deben ser renovadas en los diferentes espacios y el número de veces que sea necesario.

8.2 Ventilación

Se recomienda tener las áreas ventiladas, para esto es necesario asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo en las ventanas que obstruya la ventilación e iluminación natural de las áreas.

Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros.


Figura 7. Preguntas frecuentes de COVID-19

AVISO IMPORTANTE

PREGUNTAS FRECUENTES COVID-19


¿Por qué debo quedarme en casa?

- Una persona enferma es fuente de contagio
- Al acudir a lugares concurridos puedes contagiar a otras personas.
- La recuperación es más rápida




¿Por qué no debo tocarme la nariz, boca y ojos?

Los virus entran a nuestro organismo a través de las mucosas de la boca, la nariz y ojos.




¿Por qué no debo escupir?

Al hacerlo se expulsan virus, que quedan en el ambiente.




¿Quién debe usar cubreboca?


- Personas con síntomas como fiebre, tos y dificultad al respirar.
- Profesionales de la salud y cuidadores de pacientes con infección respiratoria, siempre que estén en la misma habitación.




¡No te automediques!
No pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.



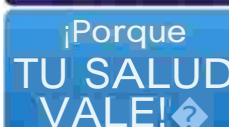
Chihuahua




SECRETARÍA DE SALUD



UNIDOS CON VALOR



¡Porque TU SALUD VALE!



MOO EMERGENCIAS

5. CONTROLES DE ACCESO (FILTROS DE SUPERVISIÓN)

Su finalidad es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

¿Qué son los filtros de supervisión?

Los filtros de supervisión son una forma de detectar si alguna de las personas que ingresan a algún lugar presenta síntomas similares al COVID-19 y de esta manera evitar la dispersión del virus y así garantizar que las personas que ingresan a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de la población.

¿Qué necesitamos para instalar un filtro de supervisión?

Debemos contar con lo siguiente:

1. Mesa o escritorio para colocar el material a utilizar y silla para la persona encargada del filtro. Se deberán limpiar con agua y jabón, y posteriormente desinfectarlos con una solución clorada (15 ml. De cloro por cada litro de agua) antes de la jornada laboral y cada 4 horas.
2. Tener gel antibacterial a base de alcohol al 70%.
3. Bote de basura con tapa, al que deberemos desechar el contenido diariamente.
4. Un termómetro digital o infrarrojo
5. Cubre bocas desechables para quien atiende el filtro, guantes y lentes de protección.
6. Cuestionario de preguntas de signos y síntomas
7. Una persona responsable de instalar el filtro y realizar las acciones de preferencia personal de salud. De no ser así, capacitar a una persona de la empresa que sea la encargada de esta actividad.

¿Qué debemos hacer para instalar el filtro de supervisión?

La persona encargada deberá realizar lo siguiente: realizar la correcta higiene de manos con agua y jabón. Al llegar al filtro usar gel antibacterial.

Colocarse el equipo de protección personal que consiste en:

- Cubrebocas, se colocará sosteniendo de los elásticos sin tocar la parte interna, pasando atrás de las orejas y cubriendo nariz y boca.
- Careta o lentes
- Guantes

Realizar a cada una de las personas que ingresan las siguientes acciones:

1. Un cuestionario rápido sobre el estado de salud (anexo).
2. Tomar la temperatura.
3. Ofrecer gel antibacterial para aplicación en manos. Así como recomendar que pasen a lavarse las manos.
4. De ser posible desinfectar los objetos que traen del exterior mochilas, llaves, celulares, entre otros.

Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer fila, para lo cual se recomienda colocar un distintivo en el piso que permitan mantener la sana distancia de al menos 1.5 m entre personas. Dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

Al concluir con las acciones de filtro será necesario desechar el equipo de protección personal de la manera adecuada es decir:

- Debemos de realizar higiene de manos, para retirar el cubrebocas el cual se retirará de los elásticos y depositar en el bote de basura.
- Quitarnos los lentes o la careta y limpiarlos y desinfectarlos.
- Retirarnos los guantes

¿Qué medidas a seguir en caso de detectar a una persona que presenta síntomas?

En caso de detectar alguna persona con dos de los siguientes síntomas: Tos, fiebre mayor a 38°C o dolor de cabeza.

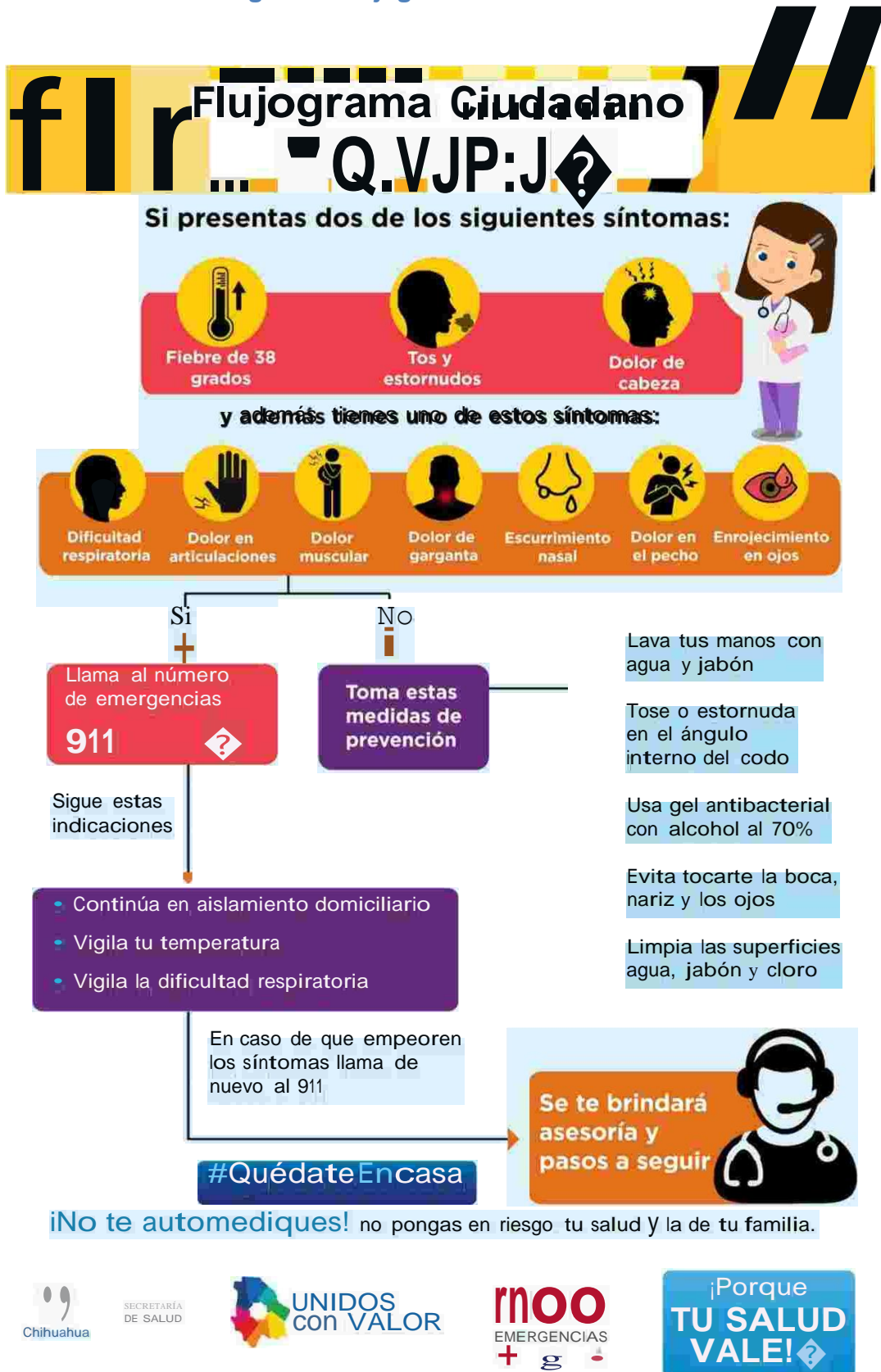
Acompañado de al menos uno de los siguientes síntomas:

- Dolor o ardor de garganta.
- Dolores musculares.
- Dolores de las articulaciones.
- Escorrimento nasal.
- Enrojecimiento de ojos.
- Dolor de pecho.
- Dificultad para respirar o falta de aire (casos graves).

Se debe de realizar lo siguiente:

1. Solicitar a la persona que de inmediato se coloque el cubrebocas, se lave las manos y mantenerlo aislado.
2. Notificar al responsable médico y recursos humanos (en caso de contar con este personal).
3. Notificar al 9-1-1 y a las autoridades sanitarias correspondientes, como la jurisdicción sanitaria. O utilizar la app Salud Digital para registrar a las personas y esperar indicaciones.

Figura 8 Flujograma de atención



6. APLICACIÓN “SALUD DIGITAL”

Para tener otra forma de poder dar asesoría, atención e identificar casos sospechosos a COVID-19, la Secretaría de Salud en conjunto con Gobierno del Estado, ponen a disposición la app para celular “Salud Digital”. Es una herramienta gratuita y está disponible para IOS, Android y versión Web.

¿Cómo se utiliza?

Se ingresa el número de celular para su verificación con el código de seguridad que se le enviará en un mensaje de texto, además le pedirá nombre completo y un correo electrónico.

La aplicación se puede obtener en los siguientes links:

- Android en <http://www.ssch.gob.mx/saluddigital/saluddigital.apk>
- iOS <https://apps.apple.com/us/app/salud-digital-chihuahua/id1503568960?l=es&...>
- WEB, <http://saluddigital.ssch.gob.mx/>.

A través de un cuestionario sencillo, podrá registrar casos de sospecha de COVID-19 propio o de alguien cercano, por lo que le pedirá el nombre, sexo, edad, código postal, servicio médico y número de afiliación, así como si ha presentado síntomas relacionados a COVID-19, si tiene alguna comorbilidad o alguna situación relacionadas a salud mental y salud materna, entre otras.

La información es clasificada en automático y de acuerdo a las respuestas, el sistema arroja una semaforización que le da un mensaje informativo en el que se incluyen las recomendaciones de acuerdo a la situación que enfrenta.

En caso que las personas que se hayan registrado sean sospechosos de padecer COVID-19, personal médico de la Secretaría de Salud y psicólogos del Instituto de Salud Mental, se pondrán en contacto para dar seguimiento a las y los usuarios de la aplicación, lo que permitirá dar un servicio médico de forma oportuna.

Figura 9 Aplicación "Salud Digital"

DESCARGA LA APP
Salud Digital Chihuahua

Es muy fácil
Recibe datos actualizados sobre COVID-19

#QuédateEnCasa
¡Porque TU salud vale!

ESTAMOS EN FASE 2

DISPONIBLE EN Google Play y App Store

Lugar	Confirmados	Sospecho
Juárez	63	-
Chihuahua	25	-
Julimes	-	-
Bachiniva	1	-
Ojinaga	4	-
Namiquipa	1	-
Cuauhtémoc	2	-
Lázaro Cárdenas/Meoqui	-	-
Estatad	98	166
México	5399	10792
Mundial	1844863	-

Corte: 15 de Abr. del 2020, 8:00 AM

SECRETARÍA DE SALUD

UNIDOS con VALOR

7. SANA DISTANCIA

Las medidas de sana distancia son: ***todas aquellas medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles.***

Estas medidas se toman para determinar cuándo y dónde se pueden reunir las personas para detener o disminuir la propagación de enfermedades contagiosas ayudando a reducir el contacto con el virus.

8. MATERIAL BÁSICO

Es necesario proveer y asegurar los insumos para mantener la higiene personal y del entorno:

- Tener solución desinfectante o cloro comercial (15ml diluido en 900 ml de agua).
- Equipo de protección personal (EPP): todo el personal debe usar cubrebocas de acuerdo con su actividad Uso de protección ocular para el personal que tenga contacto con clientes o proveedores.
- Disponibilidad de agua, jabón, paño, toallas desechables, guantes gruesos (para la manipulación de soluciones cloradas), soluciones desinfectantes de alcohol o cloro (no mezclar). usar la solución desinfectante por lo menos durante un minuto.
- Se recomienda colocar dispensadores portátiles de gel con base de alcohol,
- Tener bolsas de basura plásticas suficientes.

9. MEDIDAS EN ESPACIOS CERRADOS DE ALTA CONCENTRACIÓN Y/O MOVILIDAD DE PERSONAS

En los espacios de alta afluencia o concentración de personas se recomiendan medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus y con ello reducir el número de casos de COVID-19.

Las personas responsables de la administración y organización de cada espacio tanto público como privado, serán los responsables de la implementación de las acciones recomendadas.

Para más información consultar “*Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral*” disponible en: <https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>.

En caso de actividades específicas que no se encuentren en el presente, dirigirse a <http://nuevanormalidad.gob.mx/>.

Las medidas a implementar para guardar la sana distancia y mantener la higiene adecuada en las áreas específicas son las siguientes:

Oficinas y áreas laborales

- Las áreas laborales deberán limpiarse y desinfectarse al iniciar la jornada laboral y las veces que sean necesarias según el contacto frecuente que se tenga con las superficies (escritorios, teléfonos, computadoras, manijas, sillas, puertas, copiadoras, impresoras, entre otros).
- Es necesario el uso de cubrebocas en las áreas de uso común.
- Mantener la sana distancia entre compañeros de trabajo de mínimo 1.5 m
- Organizar y distribuir los escritorios o estaciones de trabajo a una distancia de 1.5 metros entre cada uno; para aquellos en donde no se pueda respetar dicha distancia, implementa barreras físicas.

- Contar con el equipo y material indispensable para cada persona para evitar compartirlo, en caso de no ser posible limpiar y desinfectar después de cada uso.
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa.
- Implementa días de limpieza profunda.

Reuniones

Se deberá privilegiar el uso de medios electrónicos para cualquier clase de reunión. En el caso de que la reunión por medios electrónicos no pueda llevarse a cabo, se deberá atender lo siguiente:

- No realizar reuniones o congregaciones de más de 10 personas en semáforo Rojo, 50 personas en semáforo naranja.
- El trabajador o supervisor que convoque a reunión deberá asegurar previamente la desinfección del lugar, considerar la distancia entre cada asistente de mínimo 1.5 m y posteriormente, asegurar la desinfección del lugar.
- En todo momento se debe respetar la distancia entre cada participante de 1.5 m como mínimo.

Comedor/ cafetería

- Colocar señalamientos o barreras que permitan guardar la sana distancia de al menos 1.5 m entre el personal, en las filas del comedor, así como en las sillas colocar un señalamiento entre sillas para que no se ocupen.
- Guardar la sana distancia de 1.5 m al entrar al comedor, para formarse por sus alimentos y, de la misma manera, deberá contar con una sana distancia de 1.5 metros para sentarse y comer.

- El personal de cocina y comedor deberá adoptar medidas adicionales de sanidad y protección personal al tener interacción con los alimentos que se preparan y sirven.
- Se puede pedir que lleven sus propios los alimentos, siempre y cuando cumpla con los protocolos de higiene en el departamento correspondiente.
- Los comedores deberán ser sanitizados antes de cada turno y posterior a su servicio.
- Cambiar los horarios para el consumo de alimentos para evitar aglomeraciones.
- Reducir la capacidad del comedor por lo menos en un 50%.
- Si la empresa no tiene comedor mantén la distancia o busca un lugar aislado. Prefiera un lugar al aire libre, mientras no sea la calle
- Si hay cocineta: Limpia constantemente las superficies que se tocan como: llaves mezcladoras, puertas, manijas, utensilios, cubiertos, cafetera, horno de microondas, etc.
- Sustituye los contenedores o recipientes de uso común por sobres o porciones individuales como: sal, azúcar, café, crema, agua, etc.
- No compartir alimentos, bebidas, vasos, cubiertos ni utensilios de higiene personal.

Sanitarios

- Los baños y vestidores deberán ser desinfectados antes y después de usarse.
- Elaborar un rol para el acceso a los vestidores que permita un aforo óptimo y el distanciamiento adecuado.
- Evitar socializar en los sanitarios y guarda la sana distancia de 1.5m.

Escaleras y elevador

- Mantener la sana distancia en las escaleras, se pueden colocar distintivos en los escalones para esperar en caso de que se haga fila. Evitar tocar superficies como barandales para el tránsito.
- Se recomienda que el uso del elevador sea exclusivo para personas con algún tipo de discapacidad o problema de salud, o en lugares que cuenten con varios pisos y se dificulte utilizar las escaleras. Deberá vigilarse que no existan más de dos personas por metro cuadrado al interior de éste, así como uso obligatorio de cubrebocas.
- La espera para abordar, deberá realizarse en forma de fila (1.5 metros de distancia entre personas) y realizar lavado de manos después de su uso o utilizar gel antibacterial.

Medidas en el transporte de personal

Debido a las características del transporte es necesario tomar medidas especiales para minimizar el riesgo de contagio tanto de las y los empleados, de las y los conductores y del público en general. Se debe de realizar lo siguiente:

- Incrementar el número de vehículos destinados al transporte de personal.
- Contar con disponibilidad de gel antibacterial con base alcohol al 70%.
- El trabajador deberá guardar su distancia de 1.5 metros al esperar, subir o bajar del transporte de personal.
- Se debe guardar la distancia en el interior del camión de personal, solo se permitirá un pasajero por cada dos asientos.
- Solo podrá utilizarse el 50% de la capacidad del vehículo según los asientos disponibles.
- El equipo de transporte deberá limpiarse y sanitizarse inmediatamente después de que se cambie de grupo de personas a bordo.
- Limpiar y desinfectar los vehículos al inicio y final de la jornada, utilizando una solución desinfectante – asientos, pasamanos, volante, puertas,

ventanas, timbres. Se debe rociar la solución desinfectante y dejar actuar por al menos un minuto para después limpiar con un trapo limpio.

- Mantener la ventilación natural de las unidades.
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros, y al salir desinfecta de nuevo las manos.

9.1 MEDIDAS EN INSTITUCIONES DE GOBIERNO

En el caso de las instancias de gobierno las cuales por sus características tienen que continuar con sus actividades se recomienda además de los puntos anteriores, llevar a cabo lo siguiente:

1. Tener una lista para identificar a los trabajadores en vulnerabilidad (adultos mayores, mujeres embarazadas y/o puerperio, personas con enfermedades crónicas, cardíacas, respiratorias, y de inmunosupresión), y fomentar el trabajo en casa.
2. Distribuir los horarios y adecuar el área de trabajo de tal manera que se pueda conservar la sana distancia, tratando de rotar en los turnos (procurando realizar la rotación por grupos con las mismas personas).
3. Para seleccionar el regreso a actividades de sus empleados en las diferentes etapas, se deberá considerar el grado de vulnerabilidad con base a la clasificación establecida por la Secretaría de Salud Estatal.
4. Se deberá prohibir el uso de áreas comunes, excepto el área de comedor donde deberán adecuar los espacios para conservar la sana distancia.

5. Deberán fomentar la limpieza y desinfección de los vehículos oficiales compartidos, y respetar la sana distancia.
6. No celebrar reuniones en lugares cerrados de más de 10 personas.
7. Promover que la gente pueda laborar desde su casa.
8. Realizar solo viajes esenciales.

9.2 REFUGIOS, ALBERGUES Y RESIDENCIAS PARA ADULTO MAYOR

Además de las medidas de higiene y desinfección mencionadas anteriormente, en aquellos lugares cuyas actividades incluyan el recibir y acoger personas en condiciones de riesgo y/o vulnerabilidad, como los refugios para menores y mujeres víctimas de violencia, asilos de adultos mayores, centros de reclusión y albergues para migrantes, se recomienda:

- Mantener actualizado el censo de población e identificar a las personas con comorbilidades asociadas a complicaciones por COVID-19.
- Mantener activos los filtros de supervisión tanto para las personas residentes como para el personal que se encuentra laborando en el lugar.
- Establecer la Sana Distancia entre personas usuarias según el área. En el caso de las habitaciones: reducir el número de residentes por dormitorio o aumentar el espacio entre las camas reorganizándolas para que las personas se acuesten con la mayor distancia posible entre sí, de preferencia sin que coincidan las cabezas. En caso de literas, de ser posible solo ocupar una cama, si no es así tratar de dormir del lado contrario, de modo que no coincidan las cabezas.
- Se recomienda usar barreras neutrales (casilleros, cortinas) para crear separaciones entre camas.
- Establecer horarios alternados de comidas, de baños y de las actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.

- Priorizar la detección oportuna de síntomas y establecer una habitación exclusiva para aislar a quienes los presenten hasta su confirmación.
- No recibir visitas de familiares en el caso de asilos y CERESOS hasta que el semáforo se encuentre en amarillo.
- En el caso de adultos mayores mantener el monitoreo constante de síntomas y temperatura.
- En caso de que sea indispensable el ingreso de una persona ajena al lugar, asegurar que sea una sola persona.

9.3 ESTANCIAS INFANTILES

Las estancias infantiles son parte de las actividades esenciales que se deben de mantener debido a la importancia que tienen. Por lo cual al ir retomando más actividades, su demanda será mayor por lo cual es necesario reforzar las acciones preventivas ya implementadas así como en actividades específicas que a continuación se describen:

Momentos para el lavado de manos

- Antes y después de la alimentación de niños y niñas de la estancia infantil.
- Antes y después de hacer un cambio de pañal.
- Antes y después de atender a una niña o niño enfermo (que haya enfermado durante la jornada).
- Antes y después de limpiar la nariz de un niño o una niña.
- Después de estar en contacto con la basura.
- Después de cambiarle el pañal a un bebé o de ayudar a un niño a usar el excusado.

Medidas de higiene y limpieza dentro de la estancia infantil

- Manejo adecuado de excretas humanas al cambio de pañal o manejo de bacinicas.
- En el almacenamiento de cepillos dentales, evitar contacto de cerdas.
- Verificar que todos los botes de basura tengan tapa, estén tapados en todo momento y realizar su aseo diario.
- Concientizar a madres, padres o tutores de NO llevar a las niñas o niños a la estancia si presentan al menos dos de los siguientes signos y síntomas relacionados con COVID-19.

Esta recomendación también aplica para el personal de la estancia

- Las niñas y los niños con familiares cercanos enfermos, deberán quedarse en casa por lo menos 14 días. Para el reingreso, presentar alta médica del familiar enfermo. Se recomienda que las niñas y niños no estén en contacto con el familiar enfermo.
- Si una niña, niño o personal de la estancia infantil no acude, investigar el motivo.
- Mantener esquemas básicos de vacunación de niñas y niños completos con coberturas iguales o mayores a 90 por ciento.
- Incrementar coberturas de vacunación contra influenza en niñas, niños, trabajadoras y trabajadores en 95% o más durante la temporada de vacunación.
- Se deben realizar actividades de limpieza exhaustiva con soluciones cloradas en toda la estancia el mismo día en que se identifique un caso sospechoso (al final de las actividades de la estancia infantil).

Medidas para el personal de la estancia infantil

- Presentarse por lo menos 20 minutos antes de que dé inicio la recepción de niñas y niños, a fin de que sea revisado en el filtro sanitario.

- En las salas de lactantes, recibir a niñas y niños con cubreboca y cada vez que les reciban aplicarse gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%.
- Las y los agentes educativos en salas de maternales deberán portar cubreboca al recibir a niñas y niños y acudir al lavado de manos de los menores.
- Las y los usuarios que se presenten a salas de lactancia deberán portar cubrebocas, al ingresar deberán lavarse las manos y aplicarse gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%. Limpiar las superficies después de cada uso del lactario.
- Diariamente lavar y sacar las colchonetas al sol al finalizar la jornada.
- Las y los agentes educativos deberán cuidar su aseo personal, baño diario, uniformes limpios, dos cambios por día.
- El personal que asista a consulta médica y regrese a la estancia, deberá cambiar su uniforme, lavarse las manos y colocarse gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%.
- Lavar y desinfectar diariamente el material didáctico utilizado en el día.
- Personal de despensa deberá portar cubreboca y guantes de látex al recibir víveres.
- Aplicar el filtro sanitario a proveedores y personal externo e indicarle que para el ingreso a la estancia deberá utilizar gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%.
- Personal de cocina y lactario deben extremar cuidados en el manejo de los alimentos perecederos, evitando contacto de los alimentos ya preparados con superficies que puedan contaminarse con más facilidad por su uso frecuente.
- Intensificar las medidas higiénicas en áreas de cocina, comedor y sanitarios.

Acciones a realizar durante recorridos en jornada de la estancia

- La persona responsable de la estancia infantil, quien o quienes designe, deberán realizar recorridos frecuentes por las diversas áreas, a fin de identificar el adecuado saneamiento ambiental.
- Durante el recorrido, se deberá estar alerta para identificar a niñas y niños, así como personal que pueda presentar síntomas de infección por COVI-19.

¿Qué hacer en caso de confirmarse o descartarse un caso sospechoso de infección por COVID-19?

- Seguir las recomendaciones emitidas por el médico o área epidemiológica correspondiente.
- Aquellas niñas o niños que sean contactos de casos confirmados o sospechosos de infección por COVID-19, no deberán acudir a la estancia hasta 14 días naturales después, a partir del último día en que estuvieron en contacto con el caso confirmado o sospechoso.
- Cuando haya dos o más casos sospechosos, llevar a cabo el aislamiento de la sala consistente en las siguientes acciones:
 - Seguimiento al estado de salud de las niñas y los niños de la sala.
 - Seguimiento al estado de salud de la niña o niño del caso, vía telefónica, por el personal de servicio médico o responsable de la estancia infantil.
 - Evitar actividades en espacios comunes con niñas y niños de diferentes salas.

Recomendaciones ante la enfermedad COVID-19

- Instalar filtro sanitario para el personal y las niñas y niños.
- Promover las actividades al aire libre.
- Evitar compartir vasos y utensilios para comer.
- Evitar compartir juguetes y material didáctico con niñas y niños de otras salas. Suspender la rotación de personal.
- Es importante limpieza y desinfección del área, así como de utensilios de uso como, barandales, manijas, juguetes, etc. con agua clorada.

- Suspender el aislamiento de la sala cuando hayan pasado al menos 14 días naturales sin aparición de nuevos casos.
- Cuando existan más de 7 casos sospechosos en una sala, llevar a cabo las siguientes acciones:
 1. Posible cierre de la sala hasta conocer el diagnóstico médico.
 2. Seguimiento vía telefónica de todas las y los niños de la sala, diariamente.
 3. Reapertura de la sala cuando hayan pasado al menos 14 días naturales sin aparición de nuevos casos.

Acciones a realizar a la entrega de niñas y niños

- Las madres, padres o tutores deben llegar con tiempo, permitirles lavarse las manos y/o colocar gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%, antes de entregarle a la niña o al niño.
- Recomendar a las madres, padres y tutores mantener a niñas y niños en casa, después de su salida de la estancia infantil, evitando lugares concurridos.
- Mantener informados a las madres, padres o tutores del estatus diario de la salud de niñas y niños y del personal de la estancia.
- Colocar carteles reportando diariamente el número de casos que se presenten o señalen que no se ha presentado alguno.
- Actividades con niñas y niños, relacionadas al COVID-19
- En el trabajo directo con niñas y niños, en sala, se deben promover actividades que favorezcan su tranquilidad y calma, pero al mismo tiempo refuercen la importancia de la prevención.

9.4 SERVICIOS TERAPÉUTICOS

Los servicios de rehabilitación deberán mantenerse abiertos siempre y cuando existan los insumos necesarios para la atención: guantes, cubrebocas convencional, solución agua y jabón o soluciones a base de alcohol gel al 70%.

Cierre de las consultas externas hasta normalización de la situación, excepto casos excepcionales (pacientes con alto riesgo de incapacidad o deterioro de la funcionalidad grave).

- Se sugiere realizar rol de personal para cubrir los servicios de atención médica y paramédica, disminuyendo la plantilla en 50% al menos. Situación que puede modificarse de acuerdo con la evolución epidemiológica del estado.
- Se recomienda la implementación de consejería virtual o telefónica y programas de casa de acuerdo con los recursos de cada centro.
- En el caso de que sea necesario realizar una consulta o terapia, debe tener medidas de ventilación, limitar el acceso a un paciente a la vez, solo atender a pacientes con previa cita y tratar si es posible, mantener 1.5 metros de distancia.

Dentro del centro de rehabilitación la atención debe de ser de la siguiente manera:

- Agendar las citas a través de llamada telefónica o videollamada para dar la atención, no tender sala de espera.
- Suspender la atención de pacientes en grupos. Si no es posible reunir el menor número de personas posible siempre y cuando se puedan mantener las medidas de sana distancia.
- Si por las características de la atención se dificulta mantener la distancia de 1.5 m, se recomienda los profesionales que lleven una mascarilla (cubrebocas convencional) cuando estén en estrecho contacto con los pacientes y que la usen.
- Si por las características de la atención se dificulta mantener la distancia de 1.5m, se recomienda los profesionales que lleven una mascarilla

(cubre bocas convencional) cuando estén en estrecho contacto con los pacientes y que la usen.

- Realizar limpieza y desinfección después de la atención, en el área y material utilizado.
- Pedir a las personas que en caso de utilizar alguna órtesis, desinfectarla antes y después de la atención.

9.5 CONSULTORIOS, SPAS, ESTÉTICAS

En el semáforo naranja se podrá retomar las actividades de estos lugares. Por la naturaleza de la actividad, por el estrecho contacto con las personas, es necesario reforzar las medidas preventivas y tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener un aforo del 50% del lugar
- Atender con cita previa, sin tener sala de espera
- Realizar sanitización posterior a la atención
- Limpiar y desinfectar material a utilizar con cada persona
- Tener gel antibacterial en la entrada
- Limpiar diariamente el consultorio, enfatizando en superficies de contacto frecuente con sus manos (mesa de exploración, báscula, sillas, escritorio, teclado y ratón de computadora, botones de impresora y monitor, calculadora, lavamanos y equipo médico de exploración).
- Disminuya la cantidad de objetos en contacto con el paciente/cliente y deje únicamente los necesarios para su atención.
- Se debe usar cubrebocas tanto el personal como los pacientes y clientes.
- Deseche el campo de la mesa de exploración después de atender el paciente.
- Ventile el consultorio después de haberlo atendido.

9.6 CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS

Considerando que la vía de transmisión del SARS-CoV-2 es a través de gotas de saliva y contacto directo con superficies contaminadas, la transmisión aérea del virus puede ocurrir durante procedimientos que generen aerosoles, como es el tratamiento odontológico.

Durante la etapa de confinamiento se debe realizar tratamiento odontológico exclusivamente a pacientes que presenten emergencias y urgencias y diferir todo tratamiento odontológico electivo.

Se emiten las siguientes recomendaciones para la atención odontológica:

Todo el personal del equipo odontológico, incluyendo al personal administrativo, de limpieza y seguridad, al llegar al área de trabajo debe lavarse las manos y la cara, utilizar gel alcoholado para las manos, cubrir el calzado con botas quirúrgicas, utilizar mascarilla en todo momento.

Dar prioridad a urgencias y posponer consultas ordinarias hasta nuevo aviso. Debe propiciar aislamiento social, realizando citas puntuales y evitando que coincidan pacientes en el área de espera, manteniendo en todo momento distancia de 1.5 m entre las personas.

- Evitar, en lo posible, el uso de las salas de espera.
- Limitar los puntos de ingreso al consultorio.
- Retirar revistas, decoraciones y otros objetos con superficies que puedan contaminarse.
- Mantener las áreas ventiladas, y con luz solar.
- Admitir sólo al paciente y de ser necesario máximo un acompañante.
- Si atenderá a un paciente sintomático COVID-19, éste debe ser aislado y debe seguir el protocolo específico indicado.
- A la llegada del paciente, debe indicarse que tanto el paciente como el acompañante (si fuera el caso), se laven las manos.

- Preferiblemente, colocar botas quirúrgicas desechables sobre el calzado.

Instalaciones

Debe realizarse limpieza y desinfección de todas las superficies de contacto más frecuente como son manijas de puertas, sillas, mesas, mostradores, etc. lavándolas con agua y jabón y posteriormente desinfectando con agua clorada (15 ml. de cloro diluido en 1 litro de agua limpia) o desinfectante médico.

Todas las áreas del consultorio, particularmente sanitarios y áreas de acceso deben limpiarse y desinfectarse con frecuencia.

Dado que la atención a pacientes durante el plan de reapertura se remite a urgencias durante el semáforo rojo y naranja; y la apertura a pacientes que demanden atención rutinaria o no urgente se aplaza hasta el semáforo amarillo, donde se indica como aforo máximo el 50% de la capacidad total del establecimiento, aplicando las medidas preventivas y de sana distancia; además de las medidas de higiene estrictas y reforzadas para la atención del paciente odontológico, apegándose a la Norma Oficial Mexicana. NOM-013-SSA2-2015. Para la prevención y control de enfermedades bucales.

9.7 IGLESIAS Y CENTROS RELIGIOSOS

Se deben de tener en cuenta las siguientes recomendaciones en los cultos y celebraciones religiosas:

- Realizar una campaña de comunicación que informe de manera clara y concreta el regreso gradual a los cultos y celebraciones.
- Que cada persona comprenda la importancia de cuidarse a sí mismo y al resto de los miembros de la comunidad. Se recomienda ampliamente no asistir a la iglesia o centro religioso, si se encuentra enfermo, resfriado o tiene algunos de los síntomas del Covid-19, incluido el sacerdote.

- Recomendar ampliamente a la población en riesgo, que pueda ver y participar en los cultos o celebraciones a través de la TV, Radio y plataforma digitales.
- En caso necesario, reservar si es posible un espacio u horario especial para la población en riesgo.
- Mantener las iglesias y centros religiosos abiertos con las bancas espaciadas. Abriendo las diferentes puertas de las iglesias, con la finalidad de favorecer la ventilación de esta, así como el contacto con las puertas para entrar y salir.
- Mantener disponible gel antibacterial y artículos de higiene.

Definir la capacidad de cada iglesia y centros religiosos estableciendo ciertos parámetros:

- Entre los asistentes al culto o celebración debe existir una distancia mínima de 1.5 m. Esta medida debe ser considerada en cualquier dirección, adentro o afuera de las iglesias.
- Revisar la separación entre las bancas (utilice alternadamente una sí y otra no), y haga el actividad física tomando en cuenta el total de las bancas.
- Acondicionar los jardines o zonas al aire libre en la medida de sus posibilidades, para que las personas puedan asistir participando desde el exterior, manteniendo siempre la Sana distancia.
- Si es posible, marque con etiqueta de color, el lugar donde debe sentarse y comulgar cada persona, y hacer la suma del total de los lugares asignados culto o celebración.
- Indicar a cada persona, que solo está permitido sentarse en donde se tenga la etiqueta. Todo esto donde sea posible.

Equipo de protección, sanitización y limpieza

- Informar a las personas acerca de la necesidad de traer cubrebocas, asegurando que se tenga disposición de estos. En la medida de lo posible

téngase un stock de cubrebocas y ofrecer este accesorio al que no le es posible llevarlo.

- Entrenar adecuadamente al personal de limpieza y a voluntarios, para la adecuada limpieza y sanitización del lugar incluyendo todos los objetos, antes y después del culto o celebración. La limpieza puede ser con agua y jabón y la sanitización con una solución de cloro (15 mililitros por cada litro de agua).
- Se debe sanitizar las áreas susceptibles de ser tocadas: bancas, sillas, mesas, perillas, baños, pisos, etc, después de cada culto o celebración.
- Tener anuncios ilustrativos visibles en la iglesia o centro religioso de la utilización estricta de cubrebocas, y prácticas de higiene, estornudo de etiqueta, sana distancia, etc.
- Colocar un recipiente fuera de la iglesia para desechar los cubrebocas, previniendo que la gente los tire en la calle, evitando poner en riesgo a quienes caminan o hacen labores de limpieza.

Número de cultos y celebraciones y la invitación para participar en la misma

- Revisar el número de cultos o celebraciones y ampliar horarios. Esto dependerá de la expectativa de la asistencia; y también de los antecedentes de la asistencia.
- Se recomienda dejar hasta un 10% de la capacidad libre, por si hay algún error o llegan personas no enterados de esta nueva modalidad, mientras se toma experiencia.
- Revisar cada semana este procedimiento y ajustarlo conforme la situación presentada.

9.8 RESTAURANTES

Respecto a los restaurantes, si bien se encuentran dando servicio a domicilio y para llevar, cuando se dé a reapertura se recomienda reforzar lo siguiente:

- Sanitización exhaustiva de todo el local, poniendo especial énfasis en ductos de ventilación y campanas de extracción en las cocinas, cuyos filtros deberán cambiarse periódicamente acorde a lo establecido por el proveedor.
- El establecimiento deberá contar con medios claros de ventilación, ya sean naturales o mecánicos.
- Garantizar el abasto de insumos de limpieza y desinfección.
- Establecer protocolos personales de limpieza y desinfección diaria, que incluya lavar superficies con agua y jabón y con una solución de cloro 15ml en un litro de agua.

En la cocina es fundamental llevar a cabo las siguientes indicaciones:

- Usa el pelo limpio, recogido con ligas simples o red, uñas cortas, sin esmalte, sin alhajas en manos, ni reloj, evitar llevar accesorios.
- Limpia los empaques e ingredientes cuando lleguen antes de guardarlos en donde corresponda.
- Realiza limpieza constante de las superficies que se tocan en la cocina, como puertas, manijas, utensilios, etc.
- Cada trabajador tiene sus propios utensilios, si debe compartirlos se deben lavar antes de entregarlos.
- Cada empleado debe tener su área de preparación aislada tanto como sea posible.
- Más que nunca limita el contacto con los ingredientes, usando utensilios como pinzas.
- Pon botes de basura con pedal.
- Los cocineros o chef uso correcto de cubrebocas en todo momento y no utilizar caretas para evitar accidentes, ya que estos son flamables.

En área de restaurante es fundamental:

- Contar con dispensador de gel antibacterial en la entrada del local.

- Disminuir el aforo cumpliendo con el porcentaje de comensales según el semáforo, así como la distancia entre mesas de por lo menos 1.5 metros entre cada una de ellas.
- No aceptar reuniones de grupo, ni juntar mesas.
- En caso de contar con salón privado y sala de juntas no utilizarlo hasta estar en etapa de color verde.
- Si es posible, adecúa un área de espera al aire libre con señalización para designar distancias seguras.
- Limpia y desinfecta los espacios comunes: baños, comedores y cocinas al menos 2 veces al día con mayor frecuencia las áreas de alto tráfico y superficies de contacto: bandejas, puertas, manijas, pasamanos, sitios de residuos y reciclaje, encimeras.
- Mantener las puertas abiertas tanto como sea posible para evitar el contacto con manijas y favorecer la ventilación natural.
- Limpia las mesas, sillas y bandejas después de cada uso del cliente.
- Elimina las estaciones y máquinas de autoservicio, para evitar las filas, el contacto cercano y la manipulación de los utensilios para servirla.
- Retira los productos de autoservicio: aceiteros, servilleteros, botellas de cátsup, azúcar, vinagre, sal, pimienta, etc., y reemplázalas con bolsitas o contenedores de un solo uso para minimizar las superficies que se tocan con frecuencia.
- Fomentar el pago con tarjeta para reducción de manipulación de dinero en efectivo.
- Limpiar área de caja cada hora.
- Evita que se deje sobre la mesa la propina en efectivo y que el personal la recoja. Puede implementarse un contenedor individual para este fin.
- Desinfecta los dispositivos electrónicos de alto contacto (pantallas táctiles, terminales electrónicas, teclados) con alcohol o toallitas desinfectantes.
- Evitar acceso de áreas infantiles hasta que el semáforo se encuentre en color verde.

- La mesa se montará enfrente del cliente para evitar el tiempo de exposición de cubiertos y platos antes de ser utilizados.
- Envases como condimentos, salsas y extras deberán ser servidos al momento y en porciones individuales.
- Reemplazar los menús en material que pueda ser sanitizados antes y después de cada uso.
- Se recomienda no usar de manteles y entre cada servicio se desinfecte correctamente. En caso de usarlo reemplazar entre cada cliente, evitando sacudirlo e introducirlo en una bolsa y cerrarlo, aplicar lavado de manos antes y después de retirar el mantel. El lavado del mismo debe ser a temperatura de 60 grados en forma mecánica.

En área de buffet o barra de ensaladas:

- Deberá contar con personal para servir al cliente y deberá estar haciendo uso de cubrebocas, careta facial y guantes desechables que deberán reemplazarse cada 4 hrs.
- Se deberá señalar el área para cumplir con la sana distancia.
- Instalar cubierta antiestornudos.

Proveedores

- Se deberá poner en marcha un reglamento de control de visita, contratistas y proveedores ajenos a la operación del restaurante en materia de higiene.
- Cerciorarse que proveedores y contratistas tengan sus propios protocolos de higiene y los cumplan.
- Establecer zonas y horarios específicos para recepción de productos para evitar la contaminación de los locales y siempre respetando las normas de sana distancia y el uso de cubrebocas.
- Ninguna persona externa al personal del restaurante podrá entrar a las áreas de manipulación de alimentos.

- Promover entrega de factura y pago de la misma de forma electrónica.

9.9 HOTELES

En recepción se debe de tomar en cuenta lo siguiente:

- Contar con dispensador de gel en módulo de recepción para clientes y trabajadores, y deberá de realizar desinfección cada 4 horas de mostrador, computadora, teléfono, terminal y demás que utilicen en recepción.
- El personal de recepción en turno debe de estar capacitado y contar con lineamientos a seguir en caso de que un huésped o trabajador presente sintomatología similar a los del COVID-19.
- Realiza el registro y salida de huéspedes de manera escalonada para evitar aglomeraciones.
- Se recomienda no compartir objetos con clientes u otros empleados.
- Después del intercambio de objetos entre cada cliente -trabajador (como por ejemplo tarjetas de pago, billetes, bolígrafos, etc.) se hará uso de gel desinfectante a base de alcohol al 70%.
- Desinfecta las llaves o tarjetas de acceso cada vez que el huésped haga entrega de éstas.
- Realizar limpieza profunda de lámparas, sillas, mesas, barandales, manijas, puertas, parte inferior de las paredes, superficies horizontales, pasamanos y cualquier otro elemento que pueda entrar en contacto con clientes, personal o proveedores.

Habitaciones

- Retirar de las habitaciones folletos, acrílicos informativos, libros y plumas.
- Al inicio y término del turno, realiza limpieza y desinfección del carrito de limpieza e insumos.
- Ventila la habitación el mayor tiempo posible.
- Evita sacudir la ropa de cama en el interior de la habitación.

- Para la manipulación de las prendas textiles “sucias” se utilizarán guantes.
- Deja el carrito de limpieza en el pasillo, justo afuera de la habitación.
- Utiliza papel desechable para hacer la limpieza o insumos específicos para esa área.
- Desinfectar complementos que se encuentran en la habitación, tales como secador de cabello, planchas, ganchos, caja fuerte, teléfonos, control de pantalla, de refrigeración y demás.
- Retira la ropa de cama y las toallas, ponlas en una bolsa separada del resto hasta el momento de lavarlas, advirtiéndolo al personal de lavandería para su manipulación higiénica (no sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo con la piel).
- Cuando el cliente abandone definitivamente la habitación, retira y sustituye
- todas las facilidades de aseo (rollos de papel higiénico, bolsas de aseo, etc.) y deséchalas. Realizar desinfección de la habitación.

Servicio de lavandería

- Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla.
- Lavar la ropa de cama, toallas, y demás, de las personas alojadas, con jabones o detergentes habituales a 65 a 70 °C en máquina, y deja que se seque completamente.
- Lavar con mayor frecuencia de lo habitual la ropa de cama y toallas.
- Al momento de manipular la ropa de uso común, evita sacudirla.

Sala de reuniones

- Durante las etapas en color rojo y naranja el cupo máximo en lugar cerrado es de 10 personas, y en etapa de color amarillo no tener más de 50 personas y mantener la sana distancia y medidas de higiene.

- Ventila los lugares donde se va a celebrar el evento, al menos dos horas antes.
- Se evitará el servicio de comida y bebida durante la reunión.

Restaurantes

- Realizar las acciones señaladas en el protocolo de restaurantes.

Servicios de traslado en vehículo y autobús

- Se realizará desinfección del vehículo tanto interior y exterior, con énfasis en manijas, volante, puntos de apoyo donde los pasajeros puedan sujetarse.
- Se prohíbe comer dentro del mismo.
- Evitar platicar durante el trayecto.

Se señala que durante la etapa de color naranja y amarillo las áreas comunes, recreativas, infantiles, gimnasios, bares, spas, piscinas, salones de eventos deberán estar cerradas hasta llegar a etapa de color verde manteniendo las medidas de higiene y sana distancia, informar al huésped de esto al momento de realizar su registro de entrada.

9.10 ENTORNOS RECRETATIVOS Y COMERCIOS

En el caso de los comercios se continúan laborales en el semáforo amarillo reforzado las medidas preventivas y realizando lo siguiente:

- Instalar el filtro de supervisión, en el cual tanto empleados como clientes deben de pasar.
- Comunicar y colocar información clara a los clientes las nuevas prácticas y políticas que afectarán su experiencia de compra o servicio.
- Publicar estos cambios en tu sitio web y redes sociales, colocarlos en las puertas.

- En caso de que sea posible, adecua un área de espera al aire libre con marcadores para designar distancias seguras.
- Reduce la necesidad de que los clientes busquen y toquen productos y accesorios de la tienda. Si es posible, que un miembro del personal pueda darles los artículos.
- Realizar sanitización del lugar y las áreas de contacto continuo de los clientes.
- En el caso de comercios ambulantes y semifijos tener sana distancia entre cada comercio, así como un lugar específico para realizar la fila manteniendo la sana distancia.
- El personal que labora en cada espacio debe cumplir con las medidas de higiene.
- En todos los accesos al inmueble se establecerá un módulo de control que cumpla con las características antes descritas.
- En todos los espacios se dará información y se buscarán mecanismos para garantizar la Sana Distancia para cumplir con el aforo descrito.
- Se debe asegurar contar con el suministro de papel higiénico, agua potable, jabón para lavado de manos, alcohol en gel y toallas de papel para el secado de manos.
- En el caso de contar con áreas infantiles mantenerlas cerradas hasta el semáforo en verde.
- Si se cuenta con área de comida, continuar con servicio a domicilio y para llevar. En caso de entrar al semáforo naranja, reducir el aforo y mantener las medidas preventivas y de sana distancia.

9.11 CINES, TEATROS Y MUSEOS

En los lugares como cines, teatros y museos, se deben continuar con las medidas preventivas básicas, así como las de lugares de alta concentración. Sin embargo

por las características de las actividades que se desarrollan ahí se recomienda lo siguiente:

- Colocar marcas en el piso con la posición que debe tener cada trabajador manteniendo la sana distancia.
- Tener en lugares visibles instrucciones para lavarse las manos antes y después de usar equipos y objetos de uso común.
- En el piso frente a las taquillas con el espacio que se debe guardar de 1.5m entre cada cliente.

Organización de jornada de trabajo (eficiente)

- Tener filtros de supervisión en cada entrada para disminuir los contagios entre los clientes y personal. Destina un recurso humano que verifique la temperatura de los trabajadores; si alguien tiene 38 grados, enviarlo a los servicios de salud de la empresa, al departamento de recursos humanos o a su jefe inmediato para y notificar a las autoridades sanitarias correspondientes.
- La venta de butacas dentro de las salas se hará en forma de un “tablero de ajedrez”, garantizando que entre filas y butacas ocupadas exista, siempre, una distancia mayor a un metro y medio.
- Organiza sentidos de circulación de personal y clientes para evitar el contacto.
- Si hay una sola entrada al lugar, organiza la circulación a la derecha de las personas y que se salga y entre de manera intercalada.
- Protege del alcance de los consumidores alimentos sin empaquetar para evitar que los clientes tosan, escupan, hablen sobre ellos o los toquen.
- De ser posible deja las puertas abiertas para limitar el contacto de manos con pomos o manijas, y si esto no se pudiera, proporcionar toallas sanitizantes o toallas tipo sanita para su uso al abrir la puerta.
- Fomenta el pago electrónico. Limpia las terminales electrónicas y las pantallas táctiles entre cada uso del cliente.
- Ofrece la mayor cantidad de alimentos, dulces o salsas, empacadas para su consumo individual.

- Protege del alcance de los usuarios los productos elaborados que aún están sin empaquetar para evitar que los tosan, escupan, hablen sobre ellos o los toquen.
- Asigna a una persona para despachar y a otra para cobrar de preferencia en lugares separados a fin de evitar cualquier contacto entre alimentos y dinero.
- Coloca botes de basura con pedal y asegura su vaciado cada 30 minutos.
- Informa a los clientes de manera constante y por todos los medios físicos y digitales, sobre las medidas y protocolos de higiene necesarios para combatir el contagio. Asimismo, antes del inicio de las funciones, se exhibirán en pantalla cortos informativos sobre dichas medidas y protocolos.

Durante la actividad laboral

1. Técnicos y proyectaristas

- Lava o desinfecta las manos antes y después de manipular el equipo de video, audio e iluminación.
- Limpia y desinfecta el equipo al inicio y al final del turno.
- Porta cubrebocas durante la jornada de trabajo.
- No consumas alimentos en el área de trabajo. Sólo se permitirá el de bebidas.

2. Taquilleros y acomodadores

- Usa en todo momento el cubrebocas, gafas de protección o careta.
- Lava o desinfecta tus manos, especialmente después de haber tenido contacto con boletos, tarjetas, terminales, pantallas, celulares.

3. Despachadores de alimentos y bebidas

- Asegúrate de tener las uñas cortas, sin pintar, sin alhajas y sin relojes, así como el cabello recogido o con red.
- Porta en todo momento el equipo de protección necesario: cubrebocas, gafas de protección o careta.

- Lava o desinfecta tus manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos y bebidas.
- No consumas alimentos en el área de trabajo. Sólo se permitirá el de bebidas.

9.12 GIMNASIOS, CLUBES Y CENTROS DEPORTIVOS

En el caso de los gimnasios, clubes y centros deportivos cerrados, las actividades se retomarán en semáforo amarillo, por lo cual se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Tener una bitácora o registro de entrada y salida de usuarios para el control de porcentaje permitido dentro de las instalaciones según la etapa del semáforo.
- Solicitar a los usuarios certificados médicos con una vigencia de no más de 7 días al día de su reingreso a la instalación.
- Registrar a todos sus empleados, usuarios y proveedores en la aplicación Salud Digital.
- Promover el uso de medios digitales para realizar pagos
- Uso obligatorio de cubrebocas para usuarios y empleados.
- Contar con material limpieza y desinfección suficiente para otorgar a los usuarios para utilizarlo en los equipo al inicio y término de su rutina.
- Mantener ventilación del lugar.
- Distribuir material visual con las medidas de prevención
- Garantizar el insumo disponible para empleados y usuarios para lavado de manos, agua y jabón líquido.
- Reducción del aforo correspondiente al sistema de alerta sanitario respetando lo siguiente y promoviendo la sana distancia requerida mínimo de 1.5 m entre cada persona.

- Facilitar horarios especiales para personal del grupo de riesgo en etapa de color verde
 - Adultos mayores
 - Niños y adolescentes
 - Persona con enfermedades como diabetes, hipertensión o de inmunosupresión
 - Mujeres embarazadas o en puerperio
- **Garantizar el distanciamiento mínimo de 1.5 metros entre personas** mediante la separación de máquinas, el marcado de suelo, la obligatoriedad de usar máquinas alternativas (una en uso y la siguiente no), la vigilancia por parte del personal o cualquier otro método
- Adecuar el entrenamiento para respetar la sana distancia y considerando el sistema de alerta sanitaria (semáforo)
- Evitar uso de áreas compartidas
- Utilizar 2 toallas, una para el secado de sudor y otra para colocar sobre los aparatos brindando protección a sí mismos como al equipamiento y las colchonetas.
- Desinfección de casilleros después de cada uso.
- Limitar el aforo de clases colectivas o grupales, garantizando un espacio mínimo de 1,5 x 1,5 metros por usuario/a, al margen del profesor
- No se permitirá rutinas donde tenga que haber interacción directa entre los participantes o con el entrenador.
- Al término de las clases grupales se deberá realizar desinfección del área y del equipo.
- Evitar venta de alimentos y bebidas preparadas para su consumo en las instalaciones.
- Promover el uso individual de botellas de agua
- Evitar venta de accesorios y ropa.
- Evitar consumir alimentos dentro de la instalación.
- Suspender el servicio de regaderas y vestidores en etapa de colores rojo y naranja.

- Sanitizar las instalaciones cada 4 horas.
- Para los deportes acuáticos deberán reforzar las medidas de higiene y desinfección de regaderas y albercas.

Las medidas anteriores deberán adoptarse en cualquier tipo de centro deportivo, recreativo, clubes o gimnasio o entrenamiento privado y para cualquier tipo de actividad como:

- ***Clases en grupo***
- ***Entrenamiento deportivo en equipo, individual o de contacto***
- ***Deportes en agua***

9.13 POBLACIÓN VULNERABLE

La mayoría de las personas infectadas con el virus COVID-19 experimentarán una enfermedad respiratoria leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, existen grupos vulnerables que tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves.

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución. También se consideran más vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

A continuación se describen las medidas que deberán llevar a cabo las personas con mayor vulnerabilidad ante el COVID-19, no olvidando las medidas generales ya mencionadas.

- Siga tomando sus medicamentos y no modifique su plan de tratamiento sin consultar a su médico.
- Tenga un suministro para al menos 3 meses de sus medicamentos recetados y de venta sin receta médica, en la medida de lo posible para reducir la cantidad de veces que debe ir a la farmacia.
- Consulte a su proveedor de atención médica si tiene sus vacunas al día. Se recomienda que las personas de 65 años de edad o más y quienes tienen muchas afecciones subyacentes, como las personas con el sistema inmunitario deprimido o con una enfermedad hepática grave, se vacunen contra la influenza y el neumococo.
- Llame al 911 si se enferma y cree que podría tener COVID-19. No espere a que los síntomas se agraven.
- Si necesita comprar comida o medicamentos en una tienda o farmacia, manténgase al menos a 1.5 metros de distancia de las otras personas. También debería considerar otras opciones:
 1. Si es posible, use el servicio de pedido de medicamentos y alimentos a domicilio.
 2. Cubra su boca y nariz con una cubierta de tela para la cara cuando esté con otras personas, por ejemplo, cuando deba estar en un entorno público.
 3. Evite congregaciones de cualquier tamaño fuera de su hogar, como la casa de un amigo, parques, restaurantes, tiendas o cualquier otro lugar. Este consejo es para personas de cualquier edad, incluidos los adolescentes y los adultos jóvenes. Los niños no deben tener encuentros de juego presenciales mientras las clases están suspendidas. Para ayudar a mantener las conexiones sociales durante el período de distanciamiento social.
 4. Trabaje desde casa cuando sea posible.
 5. Si es posible, evite usar todo tipo de transporte público, vehículos compartidos o taxis. Si debe usar el transporte público, siga estrictamente las medidas preventivas para protegerse.

9.14 JORNALEROS AGRÍCOLAS MIGRANTES

Uno de los grupos que también se consideran vulnerables son los jornaleros agrícolas migrantes. Las actividades que desarrollan están dentro de las actividades esenciales por lo cual es necesario reforzar las medidas preventivas tanto en su empleo como en el lugar donde viven. Se recomienda lo siguiente:

- Garantizar el acceso al agua corriente, sanitarios, y jabón gel antibacterial de manera permanente, así como los servicios básicos de drenaje y electricidad en todo el periodo de contingencia en sus diversas fases establecidas por la Secretaría de Salud.
- Realizar la limpieza y tratamiento de todas las superficies con materiales sanitizantes en lugares de trabajo agrícola: baños móviles, transporte de carga, equipo de trabajo que les provean o que lleven por su cuenta las personas jornaleras, así como en sus viviendas, camas, colchones, cuartos, baños, etc.
- Considerando su pertenencia a un pueblo originario, su edad, género y sus contextos de movilidad (migrantes, asentados o locales). Cuando exista sospecha de población que presente síntomas del virus, se recomienda aislar, sin discriminar, a personas sintomáticas y sospechosas de contagio por COVID-19, avisar a la autoridad municipal, de salud y del trabajo a nivel estatal, para su canalización y acceso a los servicios de salud, posible aislamiento o internamiento dependiendo de su estado de salud
- Mantener comunicación con los familiares para monitorear el estado de salud ante un posible contagio, así como brindarles información sobre el estado de salud de las y los pacientes.
- Dar a conocer a las personas encargadas de los albergues los teléfonos de emergencia.
- Contar con un programa de capacitación y difusión permanente que incluya hábitos saludables, estilo de vida, familia, higiene de manos, higiene

respiratoria, higiene del vestido y sana distancia. Al impartir la capacitación se asegure la sana distancia utilizar cubre boca y colocar gel antes de ingresar.

10. MEDIDAS EN ESPACIOS ABIERTOS DE ALTA CONCENTRACIÓN Y/O MOVILIDAD DE PERSONAS

Respecto a los espacios de alta afluencia o concentración pero que se encuentran al aire libre o son espacios abiertos, se recomiendan medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus.

10.1 PARQUES, PLAZAS PÚBLICAS Y CENTROS RECREATIVOS

Los parques son lugares esenciales para la recreación, esparcimiento y la práctica de actividad física, sin embargo debido a la situación con el COVID-19, se han restringido las actividades en estos espacios, por lo cual se retomarán cuando el semáforo se encuentre en naranja. El retorno deberá ser ordenado y con un aforo del 50%, siguiendo estas recomendaciones:

Las medidas higiénicas de prevención antes descritas, deberán ser observadas sin excepción por los empleados y las personas que hagan uso de las instalaciones de parques y plazas públicas en el Edo. de Chihuahua, además de las que a continuación se enlistan:

- Suspender reuniones grupales y cualquier actividad que aglomere varias personas (que no sean familiares).
- En el caso de una actividad compra-venta con el cliente (taquilla, alimentos/ dulcería, etc.) atender al público a una sana distancia de por lo menos 2 brazos, tratar de hablar y acercarse sólo lo necesariamente indispensable, y contar con gel antibacterial con base alcohol mayor al 60% para aplicarlo en las manos constantemente.

- La limpieza (con agua, jabón y solución desinfectante) y el mantenimiento de las instalaciones en general son centrales en todos los escenarios de acuerdo a la semaforización.
- En caso de contar con sanitarios deben tener: papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial para lavado de manos, alcohol en gel y toallas de papel para el secado de manos, equipo de deben contar también los sanitarios móviles; como mínimo deben contar con agua limpia y jabón para lavado de manos.
- El acceso y afluencia de personas se implementará a partir de los escenarios de acuerdo a la semaforización, por ejemplo: durante el semáforo rojo permanecerán suspendidos; semáforo naranja se abren con un aforo máximo del 50% de su capacidad regular; amarillo aumenta al 80% el aforo permitido y en semáforo verde se permite el 100% del aforo. Para tal efecto se podrá restringir el acceso a las bancas con cinta de barricada para señalar que se encuentran clausuradas, no deberán ser retiradas por el público.
- La apertura de las áreas infantiles se dará en el semáforo verde, permaneciendo cerrados dichos espacios durante los semáforos naranja y amarillo. De la misma manera, podrán ser clausuradas con cinta de barricada, misma que no podrá ser retirada ni traspasada por el público.
- Cierre de instalaciones en caso de brotes.

10.2 ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS DEPORTIVOS AL AIRE LIBRE

Para la práctica de actividad física apegado a los lineamientos federales y estatales de la contingencia por COVID-19 y las propuestas en colaboración de la delegación nacional de la Federación Internacional de Educación Física y de la Federación Mexicana de Medicina del Deporte se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para la práctica de actividad física:

Antes de la Actividad Física

- Valorar si presenta fiebre, tos o dificultad para respirar. En estos casos, debe abstenerse de practicar actividad física y acudir a la unidad de salud que le corresponda.
- Si ha estado, o sospecha que ha podido estar en contacto con pacientes sospechosos de padecer COVID-19, no realice actividad física al aire libre y consulte con su médico.
- Si es población de riesgo (diabetes, obesidad, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, hipertensión, inmunosupresión, cáncer, embarazo, etcétera) se recomienda no realizar actividad física al aire libre hasta que termine la contingencia sanitaria.
- Es indispensable salir con ropa deportiva limpia y utilizar un kit sanitario (gel antibacterial, toalla para limpiar sudor) e hidratación personal.

Durante la Actividad Física

- Se recomienda realizar actividad física en un radio de 1 km de su domicilio.
- Las actividades al aire libre se practicarán de manera individual, NO actividad física en grupos.
- El distanciamiento de otras personas es una de las medidas más efectivas para evitar el contagio y la transmisión del COVID-19. La distancia a la que se debe situar de otros practicantes variará en función de la actividad que se realice.
- Siguiendo éstas recomendaciones:
 - Situación estática: la distancia con otros deportistas debe ser entre 1.5 a 2 metros.
 - Caminata: aumentar la distancia entre 4-5 metros.
 - Carrera: mantener al menos 10 metros de otros deportistas.
 - Ciclismo: se recomienda mínimo 20 metros.

- Es importante no tocar objetos mientras hagamos actividad física al aire libre, ya que éstos pueden estar contaminados, si se tiene que tocar algún objeto, deberá posteriormente lavarse las manos.
- No compartir bebidas, se debe utilizar una botella individual tras la práctica deportiva. De preferencia evitar el uso de bebederos.
- Nunca escupir en el suelo, si es necesario hacerlo deberá realizarse en un pañuelo desechable, el cual debe tirarse a la basura y posteriormente se deberá lavar las manos.
- El uso de cubrebocas es para asegurar una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre personas y solo se permitirá el uso de mascarilla en los entrenamientos con una carga de trabajo menos al 60% de esfuerzo. Si se presenta algún tipo de síntoma como mareo o fatiga, disminuir la intensidad o dejar de realizar la actividad.

Después de realizar la Actividad Física

Se deben minimizar riesgos al llegar a su domicilio, siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Lavar las manos con agua y jabón.
- Si se ha utilizado material deportivo, debe desinfectarse.
- Se debe bañar y toda la ropa deberá lavarse.

Los deportes o actividades de Riesgo Medio (Deportes de equipo) y de Riesgo Alto (Deportes de combate y de contacto extremo), se pueden retomar en semáforo amarillo con actividades de acondicionamiento, dejando las actividades de contacto extremo (como sparring o combate cuerpo a cuerpo) hasta semáforo en verde.

10.3 PARQUES ACUÁTICOS Y BALNEARIOS

Cabe aclarar que si bien aún no existe evidencia que muestre que el covid-19 puede transmitirse a través del agua, la importancia de retomar estas actividades hasta el semáforo naranja y amarillo, se debe al ser lugares donde se concentra una alta cantidad de personas.

Siempre y cuando tome las medidas necesarias para reducir la propagación del COVID-19:

- Ponga en práctica el distanciamiento social manteniendo una distancia de al menos seis pies (dos metros) de las demás personas.
- Evite encuentros masivos de más de 10 personas.
- Lávese las manos con agua y jabón para mantenerlas limpias, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, en caso de que no haya agua y jabón disponibles.

En caso de balnearios y parques acuáticos se recomienda seguir las indicaciones del apartado de parques y reforzar las medidas preventivas.

11. CLASIFICACIÓN DEL RIESGO

El riesgo de contagio por las actividades que se realizan, se clasifica según el grado de probabilidad que existe de contagiarse, en el caso de las empresas se definirá según la ocupación el potencial de contacto con fuentes conocidas o casos sospechosos de COVID-19. Se define como se muestra en la figura 10.

Figura 10. Clasificación del riesgo según la actividad realizada

Riesgo muy alto

- Los lugares donde se presenta este tipo de riesgo son hospitales o unidades de primer nivel de atención.
- Los trabajadores de cuidado de la salud que realizan procedimientos que generan aerosoles en pacientes confirmados o sospechosos de la enfermedad COVID-19.
- Personal de salud o de laboratorio que maneja especímenes de pacientes confirmados o sospechosos de COVID-19.

Riesgo alto

- Los lugares donde se presenta este tipo de riesgo son hospitales o unidades de primer nivel de atención.
- Personal de distribución y auxiliar en centros de salud donde acuden pacientes confirmados o sospechosos de COVID-19.
- Personal que proporciona transporte médico a pacientes confirmados o sospechosos de COVID-19.
- Personal que realiza autopsias a pacientes confirmados o sospechosos COVID-19.
- Personal de salud en general.

Riesgo medio

- Los lugares con este tipo de riesgo son aquellos donde se requiere contacto cercano frecuente entre empleados o con el público en general (tiendas, escuelas, o guarderías).

Riesgo bajo

- Lugares de trabajo en los que no se requiere que el personal que los empleados tengan contacto frecuente con el público en general o con otros compañeros.

12. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Se recomienda que el equipo de protección personal sea utilizado según el riesgo de las actividades y principalmente en el personal que realiza actividades de muy alto y alto riesgo.

En las actividades de riesgo medio y bajo, se recomienda principalmente reforzar las medidas preventivas básicas y las medidas en espacios de alta concentración y medidas básicas descritas anteriormente.

13. RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO

Una de las recomendaciones a seguir en caso de aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas, es el aislamiento voluntario, el cual se aplica para prevenir la expansión de la epidemia.

Otro motivo para realizar el aislamiento, es en caso de que la persona presente síntomas respiratorios leves o moderados.

13.1 MEDIDAS A SEGUIR

- Reforzar las medidas básicas de higiene personal y del entorno físico.
- Designar una habitación exclusiva de ser posible y reducir al mínimo espacios compartidos (cocina, cuarto de televisión, estudio) B
- Manténgase alejado de otras personas.
- No acepte visitas; utilice redes sociales y vídeo llamadas.
- Si por alguna razón de fuerza mayor debe salir de su casa, evite el uso de vehículos compartidos y mantenga la distancia mínima indicada de 1.5 m, con las otras personas.
- Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro y medio con la persona, no compartir cama y evitar que las cabezas coincidan entre sí.
- En caso de que la persona presente síntomas, designar una persona como cuidador primario.

- Se recomienda que en caso de no presentar síntomas, mantenerse en aislamiento 14 días, sin embargo OMS solicita a las personas que si presentaron la enfermedad, además de los 14 días recomendados, permanecer dos semanas más después de que los síntomas desaparezcan.

Seguir las recomendaciones que se muestran en las figuras 11 y 12:

Figura 11 Medidas a seguir en el aislamiento

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO EN TU HOGAR

EN CASOS LEVES COVID-19

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO EN TU HOGAR

- Tener una buena ventilación y una ventana con acceso a la calle.
- Si es posible, reserva un cuarto de baño para la persona contagiada.
- La puerta debe permanecer cerrada.
- Mantener distancia de 1.5 metros con el paciente.
- El paciente debe tener sus propios pañuelos desechables, papel toalla, limpiadores y desinfectantes.

¡RECUERDA!

El resto de habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta.

Limitar el número de cuidadores, y asignar una persona que goce de buena salud.

No permitir visitas hasta que el paciente se recupere por completo (14 días).

¿CÓMO EVITO CONTAGIAR A MI FAMILIA?

Al estornudar o toser utiliza tu antebrazo

Lávate las manos con agua y jabón

No compartas utensilios como toallas, platos, vasos y cubiertos

Utiliza cubrebocas si sales a espacios comunes

PERSONA CUIDADORA

Guantes para cualquier contacto con secreciones

Lava las manos si entras en contacto con el paciente aunque haya pasado tiempo

Utiliza cubrebocas cuando compartas espacios comunes

¡No te automediques!
No pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

#QuédateEnCasa

¡Porque TU SALUD VALE!

MOO
EMERGENCIAS

Figura 12 Cuidados en casa

CUIDADOS EN CASA

CUANDO HAY UN CASO CONFIRMADO DE COVID-19



Use guantes y cubrebocas desechables durante la atención domiciliaria o cuando limpie, desinfecte y lave ropa. Tire en un bote con tapa los guantes y cubrebocas después de cada limpieza. (Si no hay guantes disponibles al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla)

Limpie las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente con detergente o jabón y agua antes de desinfectar. Las superficies del cuarto de baño y el retrete deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. (Para limpiar use agua y jabón y para desinfectar puede utilizar una mezcla 15ml de cloro por litro de agua o con soluciones que contengan un mínimo de 70 % de alcohol)





Las sábanas, cepillos de dientes, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente **no deben compartirse con otras personas.** No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso. (Los platos, vasos y cubiertos lávelos con agua y jabón luego desinfecte con cloro 15 ml por cada litro de agua)



La ropa, pijamas, sábanas y toallas sucias del paciente deben colocarse en una bolsa para lavado en máquina y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o en lavadora a 60-90 °C con jabón, y dejarse secar por completo.



use guantes y cubrebocas desechables durante la atención domiciliaria o cuando limpie, desinfecte y lave ropa. Tire en un bote con tapa los guantes y cubrebocas después de cada limpieza. (Si no hay guantes disponibles al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla)



No debe sacudirse la ropa sucia, y hay que evitar que la piel y la ropa entren en contacto con los artículos contaminados.



¡ÁNIMO PRONTO TODO MEJORARÁ!

llama al 911 en caso que aumenten los síntomas o presenten dificultad al respirar o dolor en el pecho

¡No te automediques!
No pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

#QuédateEnCasa



SECRETARÍA DE SALUD



UNIDOS con VALOR





Fuente: Recomendaciones Preparación del hogar y estadia prolongada en aislamiento domiciliario (CMS)

69

14. DERECHOS HUMANOS

La pandemia del COVID-19 puede afectar gravemente la plena vigencia de los derechos humanos de la población en virtud de los serios riesgos para la vida, salud e integridad personal que supone el COVID-19; así como sus impactos de inmediato, mediano y largo plazo sobre las sociedades en general, y sobre las personas y grupos en situación de especial vulnerabilidad.

Se recomienda desarrollar con un código de ética que establezca lineamientos de:

- NO discriminación para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido;
- NO discriminación a las personas de cualquier grupo como personas mayores y personas de cualquier edad que tienen afecciones médicas preexistentes, mujeres, pueblos indígenas, personas en situación de movilidad humana, niñas, niños y adolescentes, personas LGBTI, personas afrodescendientes, personas con discapacidad o que necesitan asistencia o acompañamiento, personas en situación de calle, profesionales de la salud y periodistas;
- Identificar las situaciones, referentes al tema, que se pueden presentar, diseñar estrategias de prevención y actuación ante ellas; y
- Capacitar al personal sobre cómo dirigirse o referirse a las personas y de qué manera solicitar realizar las medidas de sana distancia basado en el contexto cultural, lengua, idioma, o necesidad de la persona.

Siempre fomentemos una convivencia de respeto y paz.

Seguir las recomendaciones que se muestran en las figuras 13 y 14:

Figura 13 Respeto al personal de salud.

¿Sabías qué?

COVID-19

- Restringir o negar derechos
- Excluir o vejar
- Prohibir accesos
- Negar o retardar trámites, servicios o prestaciones
- Provocar o incitar a la violencia

al personal del sector salud, son conductas discriminatorias sancionadas con hasta 3 años de prisión.

Respetemos los derechos de aquell@s que a pesar de los riesgos dedican su esfuerzo a salvar la vida de nuestras familias

Denuncia

al 911 o vía whatsapp al número (614) 451-95-23

Contamos con atención inmediata en todo el Estado

HEROES DE LA SALUD

CUIDEMOS A QUIEN NOS CUIDA

Plan de Atención Priorizada a Conductas Discriminatorias o Violentas contra del Sector Salud

FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO
Chihuahua

FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO

COMISIÓN ESPECIALIZADA DE INVESTIGACIÓN DE VIOLACIONES A LOS DERECHOS HUMANOS Y DESAPARICIÓN FORZADA

UNIDOS con VALOR
UNIDOS con VALOR

Figura 14 No agresión al personal de salud

No agredas a los verdaderos héroes de la salud

COVID-19

El personal del sector salud de Chihuahua trabaja bajo **estrictos protocolos para atender la emergencia sanitaria y cuidar de nosotros** aún fuera de los hospitales.

Son ellos quienes arriesgan su propia vida para cuidarte a ti y a tu familia

Denuncia
al 911 o vía whatsapp
al número (614) 451-95-23
Contamos con atención inmediata en todo el Estado

HÉROES DE LA SALUD

CUIDEMOS A QUIEN NOS CUIDA

Plan de Atención Priorizada a Conductas Discriminatorias o Violentas contra del Sector Salud

GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA
FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO

FISCALÍA ESPECIALIZADA EN INVESTIGACIÓN DE VIOLACIONES A LOS DERECHOS HUMANOS Y DESAPARICIÓN FORZADA

UNIDOS con VALOR

Estas recomendaciones son de la Secretaría de Salud de Chihuahua realizarlas previene un gran número de contagios, sin embargo, no exime la posibilidad de un brote por lo que deberá reportarlo de inmediato a Epidemiología de la Jurisdicción que le corresponde.

Edición

MSP. Paulina Rodríguez Chavira

LSP. América Christelle González
Andujo

L.N. Sylvia Rocío Betancourt Molina

MPT. Erika Suguey Najar Soto

LSP. Karen Selina Hernández
Hernández

LEF. Jonathan Guillermo Martínez
Enríquez

TS. Rosa Elena Quintana Escárcega

Lic. Alma Holguín

Lic. Diane Beltrán

Coordinación

Dra. Irma Leticia Ruiz González

15. REFERENCIAS

1. Recomendaciones ante posibles casos de COVI-19 en las empresas
2. Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral.
<https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>
3. ACUERDO N° 083/2020 del C. Gobernador Constitucional del Estado.
http://www.cambio.gob.mx/IMG/pdf/acuerdo_083-2020-3.pdf
4. Lineamiento general espacios públicos cerrados en COVID-19.
<https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamiento-general-espacios-publicos-cerrados-en-covid-19>
5. Secretaría de Salud de Chihuahua.
<http://www.chihuahua.gob.mx/contenidos/lanza-estado-app-salud-digital-para-registrar-y-atender-casos-de-covid-19>
6. Residencias de personas adultas mayores libres de COVID-19.
<http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/institucional/prevencion-enfermedad-personas-mayores.html>
7. Recomendaciones para los Centros de Atención Infantil ante la enfermedad COVID-19. https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Recomendaciones_Centros_De_Atencion_Infantil_COVID-19.pdf
8. Recomendaciones para la práctica odontológica.
https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Recomendaciones_Odontologicas_16042020.pdf
9. Protocolo de iglesias - plan de Jalisco para reactivación de economía.
https://coronavirus.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Protocolo_iglesias-1.pdf
10. Guía para la actuación en el ámbito de la fisioterapia en relación con el SARS-COVID-19 versión 12/03/20.
https://www.cfisiomad.org/pdf/publicacion_356.pdf
11. Protocolo de cines, teatros y museos IMSS. <https://www.gob.mx/imss/documentos/fichas-de-retorno-seguro-al-trabajo?idiom=es>
12. Prevención de COVID-19 en la actividad laboral. Restaurantes y Reparto a Domicilio. <http://nuevanormalidad.gob.mx/>
13. Prevención de COVID-19 en la actividad laboral. Hotelería.
<http://nuevanormalidad.gob.mx/>
14. Centro de Control y Prevención de Enfermedades.
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
15. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos abiertos . https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento_Espacios_Abiertos_07042020.pdf
16. Recomendaciones: Preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario.
17. Resolución no. 1/2020 pandemia y derechos humanos en las américas (adoptado por la CIDH el 10 de abril de 2020)
<http://oas.org/es/cidh/decisiones/pdf/Resolucion-1-20-es.pdf>



LINEAMIENTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE COVID-19 EN EL RETORNO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN CHIHUAHUA



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA
DE SALUD

INTRODUCCIÓN

Debido a la pandemia ocasionada por el virus SARS COV-2 que provoca la enfermedad COVID-19, que ha estado activa desde diciembre 2019, se han visto afectadas una serie de actividades económicas, recreativas y sociales.

En México en febrero del 2020, se presentó el primer caso confirmado de COVID-19, desde antes de ese momento se prepararon las acciones a realizar para disminuir la propagación del virus en la población, dentro de las que se encontró la adaptación e incluso suspensión de algunas de las actividades cotidianas de la población, debido a que en algunas de ellas el riesgo de contagio era mayor, por la naturaleza de dichas actividades así características de los lugares donde se realizan.

El 23 de marzo de 2020, comenzaron las restricciones de la movilidad, con la Jornada de Sana Distancia teniendo término el 31 de mayo, y comenzando con la nueva normalidad, consiste en un retorno escalonado y organizado determinado por el semáforo epidemiológico.

Sin embargo, esta situación ha afectado no solo la economía del estado, sino también a la población, desde el nivel individual hasta el familiar y comunitario, además de que algunos sectores se han visto mayormente impactados de forma negativa, como es el caso de la actividad física y el deporte.

Es necesario estar preparados para el retorno seguro a estas actividades, por lo cual el presente documento contiene los lineamientos establecidos para llevar a cabo en las actividades físicas y deportivas realizadas en gimnasios, centros deportivos, academias y todos aquellos espacios destinados a este sector.

La aplicación de lo aquí mencionado será responsabilidad de las personas encargadas de dichos espacios para asegurarse que el apego a los lineamientos estén alineados a su centro de trabajo para minimizar y prevenir riesgos de contagio por SARS-CoV-2 (COVID-19) entre los trabajadores, proveedores y personas usuarias.

OBJETIVO

Retornar de forma escalonada y organizada a la actividad física y deportiva a través de la implementación de las medidas preventivas adecuadas en gimnasios, centros deportivos, academias, entre otros.

JUSTIFICACIÓN

Manteniendo el principio del cuidado de la salud y la vida, así como el sano retorno a las actividades económicas, recreativas y sociales, es necesario establecer los lineamientos específicos a cada uno de los sectores que integran a la sociedad, acerca de las medidas preventivas a seguir. Dada la importancia de mantener a nuestra población chihuahuense activa físicamente, que genera múltiples beneficios en salud, se han planteado las medidas de seguridad ante la contingencia sanitaria SARS-CoV-2 (COVID-19) para prevenir los contagios en la población usuaria y laboral de gimnasios, centros deportivos y lugares similares.

GENERALIDADES

Para prevenir los contagios de la enfermedad COVID-19, es necesario llevar a cabo y reforzar en todo momento las medidas preventivas, que se identifican como una de las principales formas para disminuir la velocidad de transmisión o contagio. Son consideradas como medidas no médicas, en las cuales tiene injerencia directa la población, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud y que se adaptan según el entorno y actividad que se realiza.

MEDIDAS GENERALES

1. Realizar las medidas básicas de prevención:
 - Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón.
 - Cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar.
 - No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.
 - No saludar de beso, mano o abrazo, no escupir, uso de cubrebocas, resguardo protector en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios.
 - Mantener la higiene adecuada de los entornos, ventilar y permitir la entrada del sol.
2. Difusión y capacitación al personal acerca de las medidas preventivas, así como conocer los mecanismos de contagios, síntomas y control de la propagación permanente en el personal, tanto individual como colectivo.
3. Establecer horarios escalonados de entrada y salida en personal y usuarios.
4. Llevar un registro documental, como bitácora de limpieza y desinfección, y de síntomas en las personas que ingresan.
5. Promover el pago de servicios con tarjeta, en línea u otros medios electrónicos. En caso de que no sea esto posible, se debe realizar el lavado de manos posterior a la manipulación, o uso de gel antibacterial.
6. Queda estrictamente prohibida la presencia de acompañantes a cualquiera de las instalaciones y en cualquiera de las disciplinas deportivas; en el caso de los menores de edad, podrán ser acompañados por madre, padre o tutor, quienes esperarán en las áreas designadas para tal fin, cuidando las medidas de distanciamiento.

RESTRICCIONES PARA ACUDIR A ENTRENAR O PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA

No deben acudir a entrenar o practicar actividad deportiva:

1. La edad permitida para la realización de la actividad deportiva será **NO** menor de 12 años. Las actividades con menores de 12 años no están permitidas hasta semáforo verde.
2. Para adultos mayores de 60 años se solicitará un certificado médico previo y deberán tener horarios exclusivos para este grupo de edad.
3. Cualquier usuario o deportista que se encuentre dentro de los grupos vulnerables deberán contar con la anuencia de su médico tratante y la prescripción individualizada de ejercicio otorgada por personal especializado.
4. Usuarios o deportistas que hubieran presentado enfermedad COVID-19 confirmada o sospechosa deben acudir a su servicio médico, y presentar una constancia de recuperación.
5. Usuarios o deportistas con antecedente de haber sido hospitalizadas por enfermedad COVID-19 (debido a las complicaciones y secuelas generadas por esta enfermedad, deberán contar con una constancia médica, autorizando la realización de actividades deportivas).
6. Usuarios o deportistas que cumplan con la definición operacional de caso sospechoso de enfermedad respiratoria viral.
7. Usuarios o deportistas que hayan tenido contacto con una persona diagnosticada con infección por coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) en los últimos 14 días.

MEDIDAS PARA EL ESTABLECIMIENTO

1. Asegurar la ventilación adecuada del inmueble, en caso de contar con aire acondicionado, asegurar la limpieza o recambio de los filtros.

En el uso de equipos de aire acondicionado, se debe asegurar tener un suministro de aire y un punto de extracción por separado (es decir, no aire reciclado). Si esto no es posible, se debe usar equipo de desinfección de aire y combinarlo con ventilación regular purificadores de aire (por ejemplo, el uso de filtros HEPA).

En caso de no tener equipo de aire acondicionado deberá asegurarse la ventilación natural, abriendo ventanas y puertas durante el funcionamiento de la empresa.

2. Redistribuir los espacios a fin de asegurar el distanciamiento físico, colocar señalamiento:
 - a. En piso indicando el lugar que debe ocupar el cliente mientras espera su ingreso al inmueble, las marcas en piso deben asegurar la distancia entre personas de 2 metros.
 - b. En piso o paredes, indicando en un flujo unidireccional las rutas de personal y clientes (entrada-salida) hacia cada una de las áreas o servicios, evitando el cruce innecesario de personal y clientes en áreas no requeridas; de manera temporal, separar los accesos de entrada y salida por una barrera física o por distancia.
3. En lugares donde no es práctico distanciarse físicamente por 2 metros (por ejemplo, en recepción o entre equipos de ejercicio) debe haber una barrera física (como ventanas de plástico, acrílicos, cortinas plásticas). Estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.

4. Asegurar la limpieza y desinfección de todas las áreas, con mayor frecuencia en zonas de alto contacto (escritorio, recepción, teléfono, computadora, radios comunicadores, etc.). El gimnasio debe evitar mantener al mínimo objetos que sean de fácil manipulación por clientes (ejemplo: folletería, bolígrafos, figuras ornamentales, promocionales, etc.).
5. Los aparatos y unidades para ejercitarse están separados una distancia mínima de dos metros.
6. Las unidades de equipo para ejercicio cardiovascular están separadas por una distancia de dos metros como mínimo.
7. Limpiar y desinfectar los aparatos de ejercicio previo a que sean utilizados por cualquier asistente y al finalizar su uso.
8. La limpieza de baños debe realizarse cada hora.
9. Exhibir carteles en puntos estratégicos para clientes y empleados para reforzar los mensajes clave de distanciamiento físico, lavado de manos, protocolos de higiene y estornudo de etiqueta.
10. Suspender el uso de bebederos tipo fuente. Recomendar a cada usuario traer su propia botella, envase de agua o bebida hidratante, para su uso con los bebederos tipo rellena botellas.
11. Informar a los clientes, previo a la reapertura y antes de que ingresen a la instalación, las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia. Las instrucciones y reglas deben ser claras y específicas para los clientes.

Protocolo de limpieza:

- Se lleva una bitácora de limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies que estará a disposición continua de las autoridades sanitarias para su revisión.
- Se lleva a cabo un programa constante de desinfección diariamente después de cada uso, con una disolución de 15 ml de cloro por un litro de agua, la cual se cambiará cada 8 horas.
- Se supervisa que siempre haya suficiente jabón y papel en los despachadores de baños para uso de los clientes.
- Se cuenta con estaciones con papel y aspersores con desinfectante para que los usuarios puedan desinfectar personalmente el equipo o máquinas antes de utilizar.
- Se colocará gel antibacterial en sitios estratégicos, principalmente en cada una de las áreas donde estén los usuarios.

CONTROL DE ACCESO

Su finalidad es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

Filtro de ingreso a las instalaciones

Se debe contar con una persona encargada de realizar lo siguiente, al momento que los usuarios ingresan:

1. Debe cerciorarse que cuando las personas ingresen a las instalaciones porten cubrebocas.
2. Un cuestionario rápido sobre el estado de salud
3. Tomar la temperatura en la frente con un termómetro digital.
4. Ofrecer gel antibacterial para aplicación en manos. Así como recomendar que pasen a lavarse las manos.
5. De ser posible desinfectar los objetos que traen del exterior mochilas, llaves, celulares, entre otros.

***Cualquier persona que presente temperatura mayor de 37.5°C regresará a su casa y se le indicará registrarse en la aplicación de Salud Digital Chihuahua.**

ACCIONES EN CASO SOSPECHOSO DE COVID-19 EN EL ENTORNO LABORAL

Para conocer que acciones se necesitan realizar en caso de que alguna persona cuente con síntomas, es necesario conocer lo siguiente:

Caso sospechoso de Enfermedad Respiratoria Viral

Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas: tos, disnea, fiebre o cefalea.

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Mialgias (dolor muscular)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Escalofríos
- Dolor torácico (dolor en el pecho)
- Rinorrea (congestión nasal)
- Polipnea (incremento de la frecuencia respiratoria)
- Anosmia (pérdida del olfato)
- Disgeusia (pérdida del gusto)
- Conjuntivitis (infección en los ojos)

Caso confirmado por laboratorio:

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por laboratorio a través de PCR-RT avalado por parte de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE**

**La lista de laboratorios con reconocimiento a la competencia técnica por el InDRE, ya se encuentra actualizada y ha sido difundida a través del CONAVE, disponible en el siguiente enlace:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19-240014?state=published>

Caso confirmado por prueba antigénica para SARS-CoV-2*

Persona que cumple con definición operacional de caso sospechoso y cuenta con una prueba antigénica positiva para SARS-CoV-2 mediante un estuche comercial avalado por el InDRE*

La toma de muestra para prueba antigénica debe realizarse únicamente durante los primeros 7 días a partir del inicio de los síntomas. Las pruebas antigénicas no están indicadas en personas asintomáticas.

*El listado de estuches comerciales avalados por el InDRE para el diagnóstico mediante pruebas antigénicas rápidas se encuentra disponible en el siguiente enlace:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/evaluaciones-provisionales-en-apoyo-a-la-emergencia-por-la-pandemia-de-la-enfermedad-covid-19?state=published>

Caso confirmado por asociación epidemiológica

Persona que cumpla con definición operacional de caso sospechoso y que haya estado en contacto estrecho (convivencia a menos de 1 metro de distancia por 15 minutos o más continuos o acumulados*) con un caso confirmado por laboratorio a PCR-RT o prueba antigénica rápida para SARS-CoV-2, desde 2 hasta 14 días antes del inicio de síntomas y que el caso confirmado al cual se encuentra asociado, se encuentre registrado en la plataforma del SISVER o en el Sistema de Notificación en Línea para la Vigilancia Epidemiológica (SINOLAVE).

Vigilancia epidemiológica de brotes por enfermedad respiratoria viral

Se considerará como brote a la ocurrencia de dos o más casos asociados en tiempo, lugar y persona.

Estos casos deberán cumplir con la definición operacional de caso sospechoso de enfermedad respiratoria viral o caso de infección respiratoria

aguda grave o bien que se encuentre asociado epidemiológicamente con un caso confirmado o en algunos casos ya contar con resultado positivo a uno de los virus incluidos en el panel viral respiratorio.

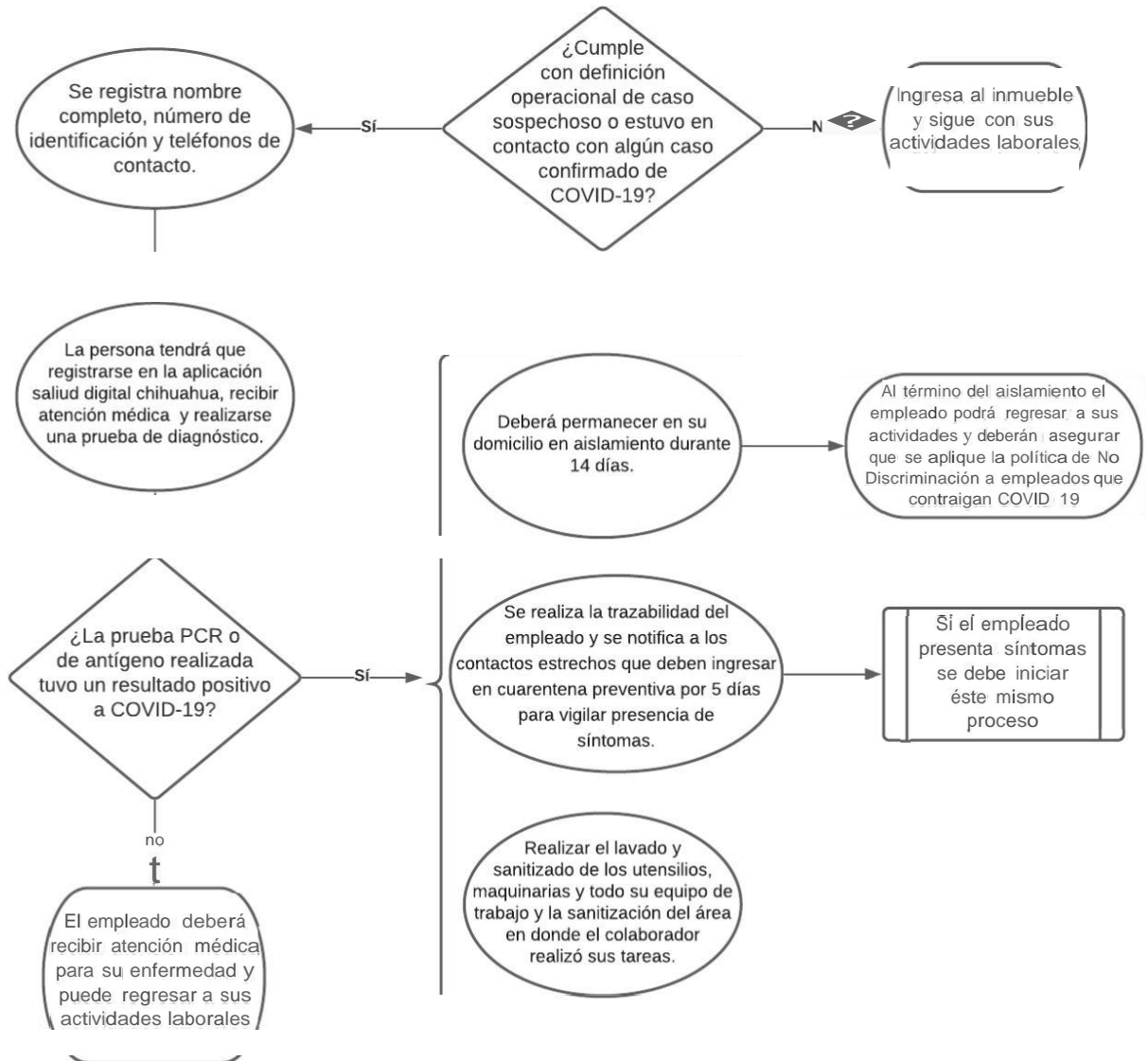
Los brotes pueden originarse cuando una persona, trabajador o paciente adquiere una enfermedad respiratoria viral ya sea en la comunidad o dentro del centro laboral y esta se transmita a otra (s) persona (s).

Notificación

Los brotes comunitarios, deberán notificarse de manera inmediata a la jurisdicción sanitaria correspondiente.

ACCIONES A REALIZAR EN CASO SOSPECHOSO DE COVID-19 DE UN EMPLEADO.

Diagrama de flujo ante caso sospechoso de COVID-19.



MEDIDAS DEL PERSONAL LABORAL

1. Asegurar que los empleados solo deberán asistir al trabajo, si están completamente libres de síntomas. Para lo cual se les debe instruir de realizar diariamente una autoevaluación de los síntomas asociados a la enfermedad de COVID-19.
2. Escalonar los horarios de entrada, para evitar aglomeraciones al registrar entradas o salidas, mantener siempre la sana distancia.
3. Cancelar temporalmente el registro de llegada con huella digital, y hacerlo con algún otro medio.
4. Si usa uniforme deberán lavarse diariamente.
5. Todo el personal deberá haber sido capacitado por la Subdirección de Promoción de la Salud, participando en los tres temas fundamentales: medidas generales de prevención y uso correcto del equipo de protección personal, atención a brotes en el entorno laboral y monitor COVID-19.
6. Se debe dotar al personal de equipo de protección personal (EPP):
 - a. En el caso de la recepción: cubre bocas, gafas de protección ocular o careta. Las gafas o careta, se pueden omitir si se colocan barreras físicas.
 - b. Los entrenadores deberán portar cubrebocas y de ser posible careta durante toda su estancia en el establecimiento
 - c. El personal de limpieza debe de contar con guantes, cubrebocas quirúrgico y uniforme que se deberá lavar diario. Los guantes y cubrebocas deben ser cambiados por lo menos una vez al día, los protocolos de desecho de manera adecuada y obligatoria.
7. Es obligatorio para todos los trabajadores el uso de los elementos de seguridad que le sean entregados. Y haber recibido previa capacitación del uso y desinfección correcto.
8. No está permitido ningún contacto físico entre el instructor y los asistentes. Cualquier indicación debe darse con la distancia de seguridad de 2 metros.

MEDIDAS DE LOS USUARIOS Y LA INTERACCIÓN

1. Las personas usuarias deben ser conscientes de su responsabilidad por sus acciones mientras usan las instalaciones. Si no pueden o no quieren cumplir con los requisitos de uso, el usuario debe ser retirado de las instalaciones.
2. Se recomienda que los usuarios cuenten con equipo propio para las actividades que así lo permitan. Este deberá de mantenerse limpio y desinfectado.
3. Usar ropa y calzado adecuado y limpio.
4. Cada persona debe traer dos toallas de baño.
 - Una para uso personal y otra para colocarla en el equipo y evitar el contacto directo.
5. En todo momento deberá portar el cubrebocas quirúrgico correctamente, no podrá ser cubrebocas n95, con válvula o que se encuentre desgastado, roto o sucio.

MEDIDAS PARA ALBERCA Y NATACIÓN

1. Serán permitidas a partir del semáforo verde.
2. Realizar la limpieza de filtros y desinfección de agua, así como la revisión periódica de los niveles de cloro en la alberca.
3. Establecer carriles de nado, con separación física de al menos 2 metros entre cada uno. El carril se deberá utilizar por sólo una persona a la vez.
4. Se debe requerir e instruir al usuario del uso de ducha y lavado general con agua y jabón, antes y después del uso de las piscinas.
5. Solicitar el uso obligatorio de calzado para natación en el entorno de la alberca. Este deberá ser de fácil limpieza.
6. Aplicar limpieza de bordes y escaleras al final de cada entrenamiento o clase.

7. Recomendar a los usuarios mantener su sana distancia en toda el área externa de alberca, mediante el uso de marcas o señales cada 2 metros.

- a. Toda actividad deberá ser supervisada y sincronizada para garantizar se respete el distanciamiento: evitando la interacción entre usuarios dentro del agua a menos de 2 metros.
- b. Diferenciando y sincronizando la actividad con la capacidad de nado de los usuarios en una misma sesión.

VESTIDORES, REGADERAS, CAMAS DE BRONCEADO, Y SERVICIOS SIMILARES

1. Podrán brindar estos servicios a partir del semáforo verde
2. Si el lugar cuenta con estos servicios debe contar con protocolo establecido de uso e higiene y comunicarlo al usuario.
3. Realizar limpieza profunda de superficies de alto contacto inmediatamente después de haber sido utilizados al final de turno.
4. Cada regadera y camas de bronceado, debe tener un distanciamiento de 3 metros.
5. Cada usuario debe llevar sus artículos personales. No deben ser compartidos (shampoo, toalla, chanclas, googles, etc.).
6. En áreas húmedas, se debe colocar sanitizante, y requerir de su uso antes y después del uso de regaderas o baños.
7. Asegurar mantener el espacio ventilado
8. Aquellos lugares que cuenten con áreas de sauna y vapores, quedan temporalmente suspendidos, hasta semáforo verde.

MEDIDAS PARA ÁREAS DE CAFETERÍA

Seguir las medidas establecidas para restaurantes de preferencia promover comida para llevar.

PROCESO DE REAPERTURA

Para la reapertura de los centros deportivos, de actividad física y ejercicio se deberá realizar el siguiente proceso:

1. Llenar el cuestionario en el siguiente link:
<https://forms.gle/1uhpiL2P8mRQTnHv8>
2. El en mismo cuestionario viene la opción de cargar un video de 30 seg. (1080 HD a 30 fps), donde se muestre explícitamente el cumplimiento y apego de las medidas del protocolo en el inmueble.
3. Los empleados se deberán registrar en la aplicación Salud Digital Chihuahua y obtener su credencial de Monitor COVID-19 o recibir capacitación para formarse como monitor.
4. Una vez revisado y registrado se emitirá la Autorización para laborar
5. El centro deportivo deberá colocar en el inmueble en un lugar visible la autorización para laborar emitida.

El Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física podrá, en todo momento, efectuar observaciones respecto al apego de las medidas preventivas, mismas que deberán ser solventadas inmediatamente.

Los inmuebles que pretendan reanudar actividades, por así permitirlo la etapa correspondiente del semáforo, deberán realizar el trámite señalado en el párrafo anterior de manera previa al reinicio de actividades.

El incumplimiento de las disposiciones del presente Acuerdo y del protocolo antes mencionado será sancionado administrativamente por la Secretaria de Gobernación. Las sanciones administrativas a que corresponda.

CARACTERÍSTICAS DE LA REAPERTURA POR DISCIPLINA Y NIVEL DE RIESGO

Se regresará de forma escalonada y organizada tomando en cuenta las características de las actividades y lugares donde se realiza, según el semáforo epidemiológico.

Se deberán segmentar a los grupos de usuarios por horarios, así como un programa de citas de entrenamiento. Respetar los grupos establecidos, es decir que siempre las mismas personas asisten en un horario determinado, para asegurar el control de convivencia con las mismas personas.

Se tendrán que implementar horarios específicos para personas mayores de 60 años.

Se limitará el tiempo de permanencia máxima por persona, dentro del establecimiento no mayor a una hora y asegurar el distanciamiento físico 2 metros mínimo, así como, promover el lavado de manos frecuente con agua y jabón o el uso de gel antibacterial con base alcohol al 70%.

Medidas a seguir según la disciplina y el riesgo

En relación al riesgo de contagio por contacto, las disciplinas deportivas se clasificarán por el riesgo y aquellas que presenten el mayor riesgo solo podrán realizarse con las adaptaciones que se planteen según el semáforo epidemiológico y siguiendo los aforos establecidos por los metros cuadrados del establecimiento considerando personal y usuarios. Estas adaptaciones se realizarán tanto en **semáforo naranja y amarillo, lo que cambiará entre cada color será el aforo permitido**; siempre y cuando estén autorizados por el ICHD y Secretaría de Salud.

1. De los centros de rehabilitación física

Se conforma por consultorio y área para fisioterapia, terapia física y ocupacional. Puede operar a partir del color rojo del semáforo epidemiológico por ser considerada una actividad esencial, siempre que cuente con la licencia sanitaria expedida por COESPRIS.

2. De los deportes individuales.

Deben adaptar sus actividades de forma que se respeten las medidas de higiene y distanciamiento indicadas.

Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Bicicleta de Montaña y Ruta, Ciclismo Pista, Canotaje, Esgrima, Fitness al aire libre, Golf, Montaña y Escalada, Pentatlón, Pesca y Camping, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro con Arco, Triatlón, Yoga al aire libre. Cross fit, Físicoconstructivismo, Tiro Olímpico Deportivo, gimnasios, deportes de combate, Olímpicos y profesionales, patinaje sobre hielo, pole.

3. De los actividades y deportes en grupo

Aquellas actividades que son de riesgo moderado por el contacto que puede haber. Podrán realizar actividades asociadas al período de preparación física general y actividades de preparación específica tendientes al ejercicio colectivo, pero guardando las medidas de distanciamiento e higiene, sin actividades en conjunto y marcar los puntos donde podrán desplazarse los usuarios con una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos.

Boliche, Charrería, Rodeo, Equitación, Frontenis, Gimnasia Olímpica, Gimnasia Rítmica, Halterofilia, Padel, Racquetball, Ritmos Latinos, Porras y Grupos de Animación. Hockey sobre pasto, Natación, Natación Artística, Fútbol 7x7, SoftBol, y Beisbol, Fútbol Asociación, Fútbol Rápido, Fútbol Salón, Natación, Tochito, Voleibol, Voleibol de playa, Handball. Las actividades en academias y escuelas de baile deberán cumplir con todas las medidas preventivas y principalmente guardar la sana distancia.

4. De los deportes de Combate.


Toda vez que estos deportes se practican en gimnasios y algunos al aire libre las disposiciones serán las mismas en cuanto al aforo de estos, y podrán llevar a cabo estas acciones solo dentro del marco de la preparación física, técnica y táctica individual. Sin combate ni trabajo en parejas.

En ningún momento deberán interactuar con sus compañeros.

5. De los deportes profesionales.

Entendiendo que en el estado se encuentran una serie de deportes de carácter profesional. Deberán someterse al escrutinio del Instituto Chihuahuense del Deporte (ICHD) y la Secretaría de Salud en cuanto al seguimiento de los protocolos establecidos, y mediante permiso especial el cual deberá ser avalado por el ICHD, podrán realizar las actividades que se tienen programadas o competencias para las que se esté preparando.

Bajo ninguna excepción podrán realizar actividades para las cuales no se obtuvo el permiso correspondiente.



Estos deportes y deportistas son aquellos en los que están involucrados los atletas chihuahuenses, y que buscan dar las marcas para Juegos Olímpicos, o Campeonatos Mundiales de la Especialidad.

En este rubro será el ICHD, quien deba autorizar el uso de la infraestructura requerida para su entrenamiento y preparación, dando puntual aviso a la Comisión estatal de Salud para su conocimiento.

Atleta que no esté autorizado por el ICHD no podrá llevar a cabo práctica deportiva.

DISPOSICIONES GENERALES	Se deberán seguir los protocolos establecidos, las edades serán sólo para personas con 12 años cumplidos y mayores. Todas las instituciones, clubes y/o asociaciones deberán estar debidamente registradas ante el ICHD.			
	ROJO	NARANJA	AMARILLO	VERDE
CLÍNICAS DE REHABILITACIÓN	El aforo podrá ser del 50%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	El aforo podrá ser del 100%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	El aforo podrá ser del 100%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	100%
DEPORTES INDIVIDUALES BAJO TECHO Y/O GIMNASIO	Actividad física en casa	Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas de TELA y evitar trabajos exhaustivos. No se comparte implementos, alimentos y bebidas.	Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas de TELA y evitar trabajos exhaustivos. No se comparte implementos, alimentos y bebidas.	100%
DEPORTES INDIVIDUALES AL AIRE LIBRE	Actividad física en casa	Mantener la distancia de 2 metros de distancia en trabajos físicos moderados. En caso de trabajos que exijan hiperventilación mantener distancias de 4 metros. Sanitización constante de los implementos individuales SIN COMPARTIR. (implementos ni comidas y bebidas)	Mantener la distancia de 2 metros de distancia en trabajos físicos moderados. En caso de trabajos que exijan hiperventilación mantener distancias de 4 metros. Sanitización constante de los implementos individuales SIN COMPARTIR. (implementos ni comidas y bebidas)	100%
DEPORTES EN CONJUNTO AL AIRE LIBRE	Actividad física en casa	Sólo preparación física y preparación técnica y táctico SIN IMPLEMENTOS	Los Torneos sólo podrán rolar 3 partidos diarios por cancha. Sanitizando entre descansos y partidos TODAS las áreas comunes e implementos. Uso obligatorio de cubrebocas de TELA.	100%
DEPORTES DE CONJUNTO EN GIMNASIOS	Actividad física en casa	Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. COMPARTIR IMPLEMENTOS. Sanitización cada hora de los espacios e implementos utilizados	Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. COMPARTIR IMPLEMENTOS. Sanitización cada hora de los espacios e implementos utilizados	100%
DEPORTES DE CONTACTO	Actividad física en casa	Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. NO SPARRING. NI CONTACTO Y/O ACERCAMIENTO ENTRE ATLETAS Y ENTRENADORES	Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. NO SPARRING. NI CONTACTO Y/O ACERCAMIENTO ENTRE ATLETAS Y ENTRENADORES	100%
DEPORTES PROFESIONALES	Actividad física en casa	SOLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	SOLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	100%
DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO Y Olímpicos	Actividad física en casa	SÓLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	SÓLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	100%

CAPACITACIÓN, EVALUACIÓN Y SUPERVISIÓN

Dentro del gremio se deberá realizar autoevaluación entre los mismos lugares, cuya responsabilidad es revisar que todos estén cumpliendo con lo establecido en el protocolo.

El compromiso de vigilar el apego de las medidas preventivas establecidas en este protocolo y difundir la información para que toda persona relacionada con el gremio conozca la información necesaria para la reapertura.

El Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física, realizar una supervisión aleatoria de los lugares que obtuviesen el permiso provisional otorgado por el ICHD y Secretaria de Salud, para comprobar que las actividades se realicen dentro del marco normativo de los diferentes protocolos emitidos y autorizados por la Secretaria de Salud del estado de Chihuahua, deberá reportar cualquier incumplimiento a la Célula COVID-19. En ningún momento tendrán estos supervisores poder de amonestar, sancionar, o clausurar ninguna instalación.

Anexo 1. Cédula de supervisión

La Secretaría de Salud Estatal y el Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física podrá, en todo momento, efectuar observaciones respecto al apego de las medidas preventivas, mismas que deberán ser solventadas inmediatamente.

Todo el personal deberá haber sido capacitado por la Subdirección de Promoción de la Salud, participando en los tres temas fundamentales: medidas generales de prevención y uso correcto del equipo de protección personal, atención a brotes en el entorno laboral, y obtener su credencial como monitor COVID-19 desde la aplicación Salud Digital Chihuahua.

Anexo 1. Cédula de supervisión.

Requisitos a cumplir	Centros de Rehabilitación Física	Deportes Individuales	Actividades y Deportes en Grupo	Deportes de Combate	Deportes Olímpicos y de Alto Rendimiento
Disposiciones Generales					
Nombre el responsable sanitario	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Curso de certificación al personal impartido en conjunto por Salud, deporte y asociación de gimnasios	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Colocación de Material visual de todas las indicaciones, para clientes, empleados y proveedores	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Bitácoras de entradas y salidas de proveedores, clientes y empleados	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Tapete sanitario en todos los accesos	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Dispensador de gel en todos los accesos	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Limpieza con aspersor y líquido cada hora en todos los implementos.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Aglomeraciones dentro y fuera de las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Lugar específico para el desecho (cubrebocas y guantes, toallas etc.)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Distancia entre aparato/implemento o zona de ejercicio de 2 metros	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Ventilación del lugar	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Horario especial para personas mayores de 60 años	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>

Aforo por citas (sesiones de 1 hora.)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
---------------------------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

No se recomienda el ejercicio vigoroso dado que no es recomendado el uso de cubrebocas,

Disposiciones a cumplir por empleados

Lugar para el cambio de ropa después de la jornada laboral (vestidor)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Estancia máxima de 4 horas en el lugar de trabajo	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Lavado de manos entre clases y uso de gel cada vez que se interactúe con un cliente o manipule implementos.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de lentes y/o caretas	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>
Sanitización del vestidor después del cambio de turnos.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Evitar el contacto físico con los clientes, recepción con barrera física.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de cubrebocas	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>

Disposiciones a cumplir por proveedores

Limpieza de la mercancía o utensilios que ingresan a las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de cubrebocas	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Evitar el contacto físico	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de gel antibacterial antes de entrar a las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Lugar específico para el desecho (cubrebocas y guantes, toallas etc.)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Dispensador de papel y líquido sanitizante	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>

Contar con suficiente jabón y/o gel antibacterial y disponible para clientes, proveedores y empleados.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Disposiciones a cumplir por usuarios, clientes, deportistas					
Pago electrónico	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>
Uso de cubrebocas	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Préstamo de implementos,	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>
Limpieza implementos después de su uso individual	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de regaderas y vestidores	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>
Uso de Cafeterías y áreas comunes	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>
Uso de casilleros	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>
Uso de bebederos, compartir líquidos	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>
Áreas infantiles	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>
Evitar el contacto físico	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de gel antibacterial antes de entrar a las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>

Deberá cumplir con el 90% de los ítems como mínimo

SANCIONES

Los inmuebles que pretendan reanudar actividades, por así permitirlo la etapa correspondiente del semáforo, deberán obtener su autorización.

El incumplimiento de las disposiciones del presente Acuerdo y del protocolo antes mencionado será sancionado administrativamente por la Secretaria de Gobernación o la instancia correspondiente.

A fin de lograr una auto regulación del sector para actividad física y deporte se evaluará periódicamente (semanal y quincenal), el número de establecimientos que incumplieron al momento de supervisión, de encontrar que más del 30% de los establecimientos incumplieron con las medidas del lineamiento se evaluará la posibilidad de suspender las actividades del sector en esa región.

REFERENCIAS

- Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral. <https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>
- Lineamiento general espacios públicos cerrados en COVID-19. <https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamiento-general-espacios-publicos-cerrados-en-covid-19>
- Secretaría de Salud de Chihuahua. <http://www.chihuahua.gob.mx/contenidos/lanza-estado-app-salud-digital-para-registrar-y-atender-casos-de-covid-19>
- Guía para la actuación en el ámbito de la fisioterapia en relación con el SARS-COVID-19 versión 12/03/20. https://www.cfisiomad.org/pdf/publicacion_356.pdf
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
- Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos abiertos. https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento_Espacios_Abiertos_07042020.pdf
- Recomendaciones: Preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario.
- Resolución no. 1/2020 pandemia y derechos humanos en las américas (adoptado por la CIDH el 10 de abril de 2020) <http://oas.org/es/cidh/decisiones/pdf/Resolucion-1-20-es.pdf>

**ELABORADO POR LA SECRETARIA DE SALUD ,
INSTITUTO CHIHUAHUENSE DEL DEPORTE Y CULTURA FÍSICA Y LA RED
MEXICANA DE LA SALUD, CULTURA FÍSICA Y DEPORTE A.C.
DICIEMBRE 2020**

PROTOCOLO RECOMENDACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA CAMPAÑAS ELECTORALES ANTE COVID-19 EN CHIHUAHUA 2021



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA
DE SALUD

Contenido

INTRODUCCIÓN	106
OBJETIVO	109
SANA DISTANCIA	109
MATERIAL BÁSICO	110
MEDIDAS EN ESPACIOS CERRADOS, DE ALTA CONCENTRACIÓN Y MOVILIDAD DE PERSONAS	110
Reuniones	110
Aforo	110
Sala de reuniones	112
Servicios de traslado en vehículo y autobús	112
Equipo de protección personal	112
Reuniones públicas, asambleas y giras	113
Debates	115
Visitas domiciliarias	115
La entrega de propaganda electoral	116
RESPONSABILIDAD	118
MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS	119
a) Medidas de higiene personal	119
c) Etiqueta respiratoria	121
d) Uso de cubre bocas	122
e) Resguardo en casa si presentan síntomas respiratorios	125
f) Mantener la higiene adecuada de los entornos y ventilarlos	126
g) Ventilación	128
CONTROLES DE ACCESO (FILTROS DE SUPERVISIÓN)	128
Acciones en caso sospechoso de COVID-19	130
APLICACIÓN SALUD DIGITAL CHIHUAHUA	136
REFERENCIAS	138

1. INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019, se presentó en Wuhan, provincia de Hubei, de la República Popular China un brote de neumonía de causa desconocida. Lo anterior derivó en una investigación por el país de tal forma que las autoridades de salud de la ciudad

de Wuhan, informaron a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la presencia de un conglomerado de 27 casos de Síndrome Respiratorio Agudo de etiología desconocida, estableciendo un posible vínculo con el mercado mayorista de mariscos de Huanan, que vende animales vivos.

El 30 de enero del 2020 con más de 9,700 casos confirmados de 2019- nCoV en la República Popular China y 106 casos confirmados en otros 19 países, el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró el brote como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII), aceptando la recomendación del Comité de Emergencia del Reglamento Sanitario Internacional (RSI). Siguiendo las mejores prácticas de la OMS para nombrar a las nuevas enfermedades infecciosas humanas, en colaboración y consulta con la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la OMS ha denominado la enfermedad como COVID-19, abreviatura de “Enfermedad por coronavirus 2019” por sus siglas en inglés y desde esa fecha la enfermedad ha recorrido el mundo infectando al 70% de la población de todos los países, causando formas no graves de la enfermedad, (el 85% de las personas infectadas), o la forma grave (el 15% de las personas que se infectan); sin que hasta ahora alguien haya podido detenerla.

La información clínica sobre los casos confirmados de COVID-19 reportados hasta ahora, sugiere un curso de enfermedad diferente que el observado en casos de SARS-CoV y MERS-CoV. La información preliminar sugiere que los adultos mayores y las personas con afectación de la salud subyacente pueden tener un mayor riesgo de presentar enfermedad grave por este virus.

En México desde que se registran los primeros casos en China, se comienza con la etapa de preparación fortaleciendo la vigilancia epidemiológica, e informando a través de comunicados diarios acerca de la situación con la enfermedad.

Se establecieron tres escenarios según el proceso de evolución de la epidemia, para realizar las acciones pertinentes, así como reforzar las medidas preventivas y las acciones de promoción de la Salud, con la finalidad de mitigar y disminuir los

contagios que se pudieran presentar en el país y no colapsar a nuestro sistema de salud.

El 28 de febrero del 2020 se reporta el primer caso confirmado en el país por importación viral, es decir el contagio se da en uno de los países con brotes activos y de esa manera entra al país.

En Chihuahua, el primer caso de COVID-19 fue el 13 de marzo en Cd. Juárez, municipio de vital importancia por su condición fronteriza. Ante la situación que atraviesa el estado respecto a la pandemia de COVID-19, se han implementado una serie de estrategias para disminuir el riesgo de contagio, dentro de las que destacan las medidas preventivas, las cuales se han ido reforzando según la etapa en la que se encuentra la epidemia.

Actualmente se encuentra el proceso a la Nueva Realidad, que se caracteriza por la reapertura ordenada y escalonada a las actividades económicas. Sin embargo, esto no significa que se terminaron los contagios, por lo que las medidas preventivas se tienen que reforzar y priorizar.

La Secretaria de Salud del Gobierno de Chihuahua, como parte de sus funciones, identifica y difunde las recomendaciones de medidas preventivas y acciones ante COVID-19, en este documento se establecen las que tienen que ver con las campañas electorales, con la finalidad de reducir la probabilidad de contagio y mitigar su impacto y así proteger a toda la población chihuahuense.

Por tal motivo, el Instituto Estatal Electoral del Estado y el Instituto Nacional Electoral, han desarrollado una serie de Protocolos Sanitarios para atender el desarrollo de actividades observando las recomendaciones en materia de salud que han dictado las instancias competentes y que deberán seguirse en todo momento por las y los actores involucrados con la finalidad de mitigar el riesgo de contagios y propagación de dicho virus, velando así por la salud de los diversos actores y en especial de las y los ciudadanos.

De la misma forma de cara a la etapa de campañas electorales y con la finalidad de apegarnos a las recomendaciones realizadas por las autoridades competentes, el Instituto Estatal Electoral, los Partidos Políticos y Candidatos y Candidatas Independientes, hemos desarrollado una serie de recomendaciones con la finalidad de atender medidas en materia de salud para el desarrollo de las campañas electorales.

2. OBJETIVO

Regular la actuación de toda persona que participe de manera directa o indirecta en las campañas electorales así como emitir las recomendaciones para implementar las medidas pertinentes para proteger la salud y prevenir la dispersión y transmisión del virus, reducir la probabilidad de contagio y mitigar el impacto de la enfermedad SARS-CoV2 (COVID-19) de COVID-19

Las campañas electorales se regirán por lo que establece la Ley Electoral del Estado de Chihuahua y se deberán acatar las disposiciones relativas a la etapa de semaforización sanitaria en que se encontraran las dos Regiones del Estado; los Acuerdos emitidos por el Ejecutivo Estatal, la Ley que Regula el Uso Obligatorio de Cubrebocas y demás Medidas para Prevenir la Transmisión de la Enfermedad COVID-19 en el Estado de Chihuahua; así como aquellas que de forma posterior se emitan por las autoridades sanitarias.

Para los efectos del presente, se entiende como actos de campaña las reuniones públicas, asambleas, marchas, giras, debates entre candidatos, visitas domiciliarias, uso de propaganda electoral, y en general aquellos en los que los candidatos o voceros de los partidos políticos se dirigen al electorado para promover sus candidaturas.

3. SANA DISTANCIA

Las medidas de sana distancia son: ***todas aquellas medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles.***

Estas medidas se toman para determinar cuándo y dónde se pueden reunir las personas para detener o disminuir la propagación de enfermedades contagiosas ayudando a reducir el contacto con el virus.

4. MATERIAL BÁSICO

Es necesario proveer y asegurar los insumos para mantener la higiene personal y del entorno:

- Tener solución desinfectante o cloro comercial (15ml diluido en 900 ml de agua).
- Equipo de protección personal (EPP): todo el personal debe usar cubre bocas de acuerdo con su actividad. Uso de protección ocular para el personal que tenga contacto con clientes o proveedores.
- Disponibilidad de agua, jabón, paño, toallas desechables, guantes gruesos (para la manipulación de soluciones cloradas), soluciones desinfectantes de alcohol o cloro (no mezclar). usar la solución desinfectante por lo menos durante un minuto.
- Se recomienda colocar dispensadores portátiles de gel con base de alcohol,
- Tener bolsas de basura plásticas suficientes.

5. MEDIDAS EN ESPACIOS CERRADOS, DE ALTA CONCENTRACIÓN Y MOVILIDAD DE PERSONAS

En los espacios de alta afluencia o concentración de personas, se recomiendan medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus y con ello reducir el número de casos de COVID-19. Las personas responsables de la administración y organización de cada espacio tanto público como privado, serán los responsables de la implementación de las acciones recomendadas.

1. **Reuniones**

2. **Aforo**

RIESGO MÁXIMO	RIESGO ALTO	RIESGO MEDIO	RIESGO BAJO
----------------------	--------------------	---------------------	--------------------

Reuniones presenciales Máximo 10 personas	Reuniones presenciales Máximo 10 personas	Reuniones presenciales Máximo 50 personas	Reuniones presenciales aforo al 70% con sana distancia y medidas preventivas
Eventos masivos suspendidos	Eventos masivos apegarse a las indicaciones de eventos masivos	Eventos masivos apegarse a las indicaciones de eventos masivos	Apegarse a las indicaciones de eventos masivos

Se deberá privilegiar el **uso de medios electrónicos** para cualquier clase de reunión. En el caso de que la reunión por medios electrónicos no pueda llevarse a cabo, se deberá atender lo siguiente:

- No realizar reuniones o congregaciones de más de 10 personas, siempre que en el lugar se pueda respetar la sana distancia de 1.5 metros entre personas, de no ser así el número de personas se limitará a la capacidad del lugar conforme al cumplimiento de la sana distancia.
- El convocante a la reunión deberá asegurar previamente la desinfección del lugar, considerar la distancia entre cada asistente de mínimo 1.5 m y el apego de las medidas preventivas antes mencionadas, posterior a la reunión se deberá asegurar la desinfección del lugar.
- No deberán asistir personas que tengan síntomas de enfermedad respiratoria.

3. Sala de reuniones

- Durante las etapas en color **rojo y naranja** el aforo máximo en un lugar **cerrado** es de **10** personas; en etapa de color **amarillo** apegado a las indicaciones correspondientes, en etapa de color verde se deberá apegar al aforo del 70%.
- Se debe promover la ventilación natural de los lugares donde se va a celebrar el evento, antes, durante y después de la reunión.
- Se **evitará** el servicio de comida y bebida durante la reunión.
- Todos los asistentes deberán utilizar cubrebocas
- Se deberá contar con filtro de supervisión en la entrada del inmueble.
- No deberán asistir personas que tengan síntomas de enfermedad respiratoria.
- Se deben considerar los criterios de vulnerabilidad al convocar a las personas, así mismo **evitar exponer** a las personas del **grupo vulnerable**.

4. Servicios de traslado en vehículo y autobús

- Se realizará desinfección del vehículo tanto interior y exterior, con énfasis en manijas, volante, puntos de apoyo donde los pasajeros puedan sujetarse.
- Se prohíbe comer dentro del mismo
- Evitar platicar durante el trayecto
- Promover la ventilación natural del transporte

5. Equipo de protección personal

- En todo momento deberá portar el cubrebocas quirúrgico correctamente, no podrá ser cubrebocas n95, con válvula o que se encuentre desgastado, roto o sucio.
- En caso de no lograr la sana distancia de 1.5 metros, además del uso de cubrebocas, deberá usarse careta o lentes protectores.
- Se recomienda principalmente reforzar las medidas preventivas básicas y las medidas en espacios de alta concentración y medidas básicas descritas anteriormente.

6. Reuniones públicas, asambleas y giras

Es necesaria la aplicación de un conjunto de medidas y la participación comprometida de todas las y los actores para limitar la propagación del virus; en las actividades de campaña que representan aglomeración de personas ya sea en espacios abiertos y/o cerrados se deberán establecer estrategias de protección a la salud e higiene a fin de guiar a los responsables de su organización, con acciones simples que reproduzcan espacios saludables y a las y los concurrentes, a la observancia de las medidas propuestas.

En las reuniones o asambleas que se llevan a cabo en lugares cerrados y al aire libre se deberá respetar el aforo y límite de personas de conformidad al Anexo 1 del Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de agosto en el Periódico Oficial del Estado, reformado mediante Acuerdo No. 050/2021 emitido por el Gobernador constitucional del Estado, de conformidad a la etapa de semaforización sanitaria en que se encontrarán las dos regiones del Estado; así como las sus reformas que de forma posterior se emitan.

I.- Si las reuniones o asambleas se llevan a cabo en lugares cerrados, se observará lo siguiente:

I.1.- El personal que atiende o recibe a personas deberá portar cubre bocas, mantenerse a una distancia de 1.5 metros entre una persona y otra.

I.2.- Instalarse en las entradas un tapete impregnado con solución desinfectante, dejando un tapete seco posterior para que se puedan secar las suelas y evitar el riesgo de resbalarse.

I.3.- El escaneo de temperatura de las y los asistentes, a través de un termómetro digital o infrarrojo. La cual deberá ser menor de 37.5 c.

I.4.- Un cuestionario rápido sobre el estado de salud

I.5.- Para ingresar se requiere limitar la entrada y la ocupación de la fila se deberá marcar en el piso cada 1.5 metros entre una persona y otra, para evitar aglomeraciones en la fila.

I.6.- Aplicación obligatoria de líquido o gel antibacterial para desinfección de manos de todas las personas a la entrada y salida.

I.7.- Las personas deberán desinfectar las manos frecuentemente con alcohol gel al 70%. Para tal efecto se colocará gel antibacterial en lugares accesibles donde requieran su uso frecuente como mesas, entradas y salidas.

I.8.- Deberán procurarse espacios amplios con buena ventilación

I.9.- Aplicar la sana distancia entre persona y persona

I.10.- No saludar de mano ni cualquier tipo de contacto personal.

I.11.- Uso obligatorio de cubre bocas

I.12.- Deberán colocarse ayudas visuales que indiquen las medidas que deben llevarse a cabo en el lugar.

I.13.- Limpieza y desinfección de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, antes y después de utilizarse con solución desinfectante.

I.14.- Se procurará no consumir alimentos en dicha área.

II.- Si las reuniones o asambleas se llevan a cabo en lugares abiertos, se observarán las medidas señaladas anteriormente para las reuniones o asambleas en lugares cerrados y además lo siguiente.

II.1.- Respetar el aforo determinado en el Acuerdo 050/2021 del C. Gobernador del Estado por el que se Reforma el Anexo 1 del Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de

agosto de 2020 en el Periódico Oficial del Estado; así como aquellos que se emitan posteriormente

II.2.- En caso de lugares abiertos, donde puede restringirse la entrada, ya sea por algún tipo de barda o cerca deberán tener una persona responsable del conteo del total que ingresarán para no excederse del límite de 1000 (MIL) personas.

7. Debates

El Proceso Electoral, todos los debates entre candidatos y candidatas, privilegiar su realización a través de las plataformas electrónicas.

Si opta por modalidad presencial, atender a los aforos y medidas de seguridad y prevención establecidos para espacios cerrados o en su caso teatros, museos y centros culturales, en el Anexo 1 del Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de agosto en el Periódico Oficial del Estado, reformado mediante Acuerdo No. 050/2021 emitido por el Gobernador Constitucional del Estado, de conformidad a la etapa de semaforización sanitaria en que se encontrarán las dos regiones del Estado; así como las que de forma posterior se emitan; se deberá enviar Aviso por correo electrónico a la siguiente dirección avisossalud@chihuahua.gob.mx

8. Visitas domiciliarias

Evitar en la medida de lo posible las visitas domiciliarias. En el caso extraordinario de hacerlas, procurar que no acudan más de 3 personas quienes en todo momento deberán de atender las medidas de higiene personal portando el equipo de protección personal en todo momento.

Privilegiar el uso de medios de comunicación para desarrollo de campañas electorales y el uso de redes sociales para la promoción y difusión de las campañas electorales en la que bajo su estrategia de comunicación les permita potencializar las plataformas electorales aprovechando al máximo las herramientas que cada red social ofrece

9. La entrega de propaganda electoral

El uso de propaganda electoral, de conformidad a la Ley Electoral del estado de Chihuahua.

Para los efectos del presente Acuerdo, se entenderá por:

Propaganda de precampaña: Conjunto de escritos, publicaciones, imágenes, grabaciones, proyecciones y expresiones que durante el periodo establecido por esta Ley y el que señale la convocatoria respectiva difunden las personas precandidatas a candidaturas a cargos de elección popular con el propósito de dar a conocer sus propuestas.

Propaganda electoral: Conjunto de escritos, publicaciones, imágenes, grabaciones, proyecciones y expresiones que producen y difunden los partidos políticos, coaliciones, personas precandidatas, candidatas registradas, militantes y sus simpatizantes, con fines políticos y electorales que se realizan en cualquier medio de comunicación, ya sea electrónico o impreso, tales como radio, televisión, internet, telefonía, panorámicos, prensa, folletos, móviles, pintas de barda u otros similares.

Propaganda gubernamental: Aquella de carácter institucional y fines informativos, educativos o de orientación social que bajo cualquier modalidad de comunicación social difunden los poderes públicos, los órganos autónomos, las dependencias y entidades de la administración pública y cualquier otro ente de los tres órdenes de gobierno, con motivo de sus funciones.

Ante el contexto de pandemia que se vive, es necesario que las campañas electorales se dirijan fundamentalmente con el uso de propaganda bajo las siguientes consideraciones:

- La distribución y difusión de propaganda electoral deberá realizarse privilegiando todas las medidas de seguridad y prevención en materia de salud.
- Considerar utilizar lo menos posible, material de propaganda que sea objeto de manipulación o contacto (como material de papel: volantes, trípticos, etc.) ya que los mismos constituyen una potencial fuente de contagio por contacto.
- Que el material pase por un proceso de desinfección utilizando productos adecuados que no lo dañen. (Ejem: desinfectantes a base de humo para material de papel).
- Los equipos de brigada o promoción del voto que organicen las y los candidatos, deberán atender en todo momento las medidas en materia de salud, y con número reducido de personas.
- Hacer uso de tecnología para el acercamiento con la ciudadanía, privilegiando los encuentros virtuales, que organicen los equipos de campaña.

Movilidad vehicular

Se deberá atender las disposiciones contenidas en el Acuerdo por el que se establece como medida temporal en materia de reducción de movilidad vehicular en no más de dos personas adultas pro vehículo.

6. RESPONSABILIDAD

Las personas encargadas de la organización de actos de campaña en espacios tanto públicos como privados, serán las responsables de la implementación de las acciones recomendadas en materia de salud con el objetivo de contribuir con la prevención oportuna de casos. Así mismo deberán acercar la información correspondiente a la ciudadanía que participa en dichas actividades para dar a conocer las medidas de protección que serán adoptadas. Para llevar a cabo la difusión del contenido del presente documento, contarán con la coadyuvancia del Instituto Estatal Electoral.

Ante el contexto de pandemia, es responsabilidad de todas y todos los actores que se involucren en actos de campaña, observar las medidas de mitigación y prevención de contagios

Ante el contexto de pandemia, es responsabilidad de todas y todos los actores que se involucren en actos de campaña, observar las medidas de mitigación y prevención de contagios. Lo anterior a fin de proteger la salud y permitir el ejercicio responsable de los derechos político electoral de la ciudadanía durante el desarrollo del Proceso Electoral 2021.

7. MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS

Para prevenir los contagios de COVID-19, es necesario llevar a cabo y reforzar en todo momento dentro de los entornos, las medidas preventivas, dado que son una de las principales formas para reducir la probabilidad de transmisión o contagio.

Son consideradas como medidas no médicas, en las cuales tiene injerencia directa la población y los líderes, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud.

Estas medidas deberán realizarse a lo largo del proceso de toda actividad para las campañas electorales, las cuales se intensificarán y adaptarán según el color del semáforo indicado.

a) Medidas de higiene personal

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno deben de realizarse siempre, son las que a continuación se enlistan y se describen a detalle más adelante.

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (de 10 a 20 veces diarias), al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos.
2. Cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar.
3. No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.
4. No saludar de beso, mano o abrazo.
5. No escupir.
6. Uso de cubre bocas.
7. Aislamiento en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios.
8. Mantener la higiene adecuada de los entornos (albergues, oficinas, centros de reunión, etc.), ventilarlos y permitir la entrada del sol.

b) Lavado de manos frecuente con jabón y agua

Es una de las medidas básicas que permiten disminuir las consultas médicas por infecciones respiratorias. Para lograr su efectividad es necesario realizarlo con agua y jabón. Se recomienda lavarse las manos todas las veces que sea necesario, sobre todo al realizar las actividades que se muestran en la figura 1 y 2. El uso de gel antibacterial a base de alcohol al 70% se recomienda cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón.

IMPORTANTE: Los guantes **NO** reemplazan la necesidad de la higiene de las manos con solución al 70% de alcohol (gel anti bacterial) o agua y jabón. Al finalizar **NO** aplicar crema para manos, ya que esto ocasiona que los virus permanezcan adheridos por más tiempo a la piel y, por lo tanto, es más factible diseminarlos al tocar los objetos o superficies.

Figura 1. Recomendaciones del lavado de manos

Antes de:	Después de:	Antes y después de:
<ul style="list-style-type: none"> Tocarse los ojos, la nariz o la boca. Preparar y consumir alimentos y bebidas. Iniciar actividades de trabajo, escuela o cotidianas. 	<ul style="list-style-type: none"> Estornudar y toser. Ir al baño. Tocar animales. Estar en contacto con personas enfermas. Tocar manijas, barandales públicos, botones de elevador. Usar objetos como llaves, monedas y billetes. Revisar pacientes en caso de ser personal de salud. Manejar objetos de oficina de uso común. 	<ul style="list-style-type: none"> Salir de un sitio cerrado concurrido.

Figura 2. Técnica del lavado de manos

TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

Lavarse frecuentemente las manos elimina el COVID-19



1 Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños



2 Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos



3 Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca



4 Enjuaga completamente



5 Cierra la llave del agua con un pedazo de papel



6 Utiliza el mismo pedazo de papel para abrir la puerta, después tíralo en el bote de basura

¡No te automediques!

no pongas en riesgo tu salud y la de tu familia.

¡Porque TU SALUD VALE!



SECRETARÍA
DE SALUD



Llama al:

9 1 1

EMERGENCIAS



(614) 429-33-00
Ext. 10004

1. c) *Etiqueta respiratoria*

Una de las formas principales en las que se contagia el virus es a través de gotitas de saliva (pequeñas, medianas y grandes) que se expulsan al estornudar o toser, por lo cual es necesario cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo

o, con un pañuelo desechable (después tirar el pañuelo y lavar las manos) ya que así evitamos:

- Contagiar a otras personas
- Liberar gotitas de saliva al ambiente
- Contaminar las manos con saliva

En caso de utilizar pañuelo desechable para limpiarse la nariz o taparse la boca, se deben tirar inmediatamente en el bote de basura y efectuar lavado de manos; si el pañuelo es de tela, se debe lavar diariamente.

No tocarse nariz, boca y ojos

El virus puede introducirse al organismo al tocar la nariz, boca y ojos, es decir si se estuvo en contacto con superficies contaminadas y se llevan las manos a la cara, es una de las formas en que puede ingresar al cuerpo y así contagiarnos.

No saludar de beso, abrazo y mano

Es la forma en que se puede entrar en contacto con el virus si una persona está contagiada y se tiene contacto directo con ella.

No escupir

Al hacerlo se expulsa el virus que produce COVID-19 quedando en el ambiente y esto se convierte en una fuente de exposición y posible transmisión del virus hacia todas las personas. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos.

2. d) *Uso de cubre bocas*

El cubre bocas debe de utilizarse de forma permanente en áreas públicas y al ingresar o permanecer en cualquier establecimiento continúe abierto.

Para lograr la efectividad buscada del cubre bocas es necesario cumplir con las siguientes recomendaciones.

- Antes de colocarse el cubre bocas y al retirarlo debe lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos mínimo.
- Cubrir la boca y la nariz con el cubre bocas, que no existan espacios entre la cara y el cubre bocas.
- Evitar tocar el cubre bocas mientras se utiliza; en caso de tocarlo debe lavarse las manos.
- Cambiar el cubre bocas tan pronto como se encuentre húmedo. Si es de un solo uso, no volver a reutilizar.
- Para quitar el cubre bocas, retirarlo del elástico de atrás, sin tocar la parte delantera. Si es desechable, traer una bolsa plástica de preferencia hermética y tirarlo a la basura. Si es de tela, guardarlo en un recipiente cerrado y lavarlo tan pronto sea posible con detergente y agua caliente a una temperatura mayor a 60°C. En caso de ser desechable solo utilizarlo un día, marcarlo o cortarlo antes de desechar y lavarse las manos nuevamente.
- No tocar ojos, nariz o boca mientras se utilice o lavarse las manos para ello.

Figura 3. Uso del cubrebocas

La Nueva **Realidad** Unidad, Solidaridad y Disciplina




CUBREBOCAS

¿Cómo funcionan?




El cubrebocas reduce la cantidad de gotitas de saliva que expulsamos y que pudieran contener el virus al respirar, hablar o toser.

Si lo usas correctamente, también disminuye la probabilidad de que gotitas de otras personas entren a tu boca y nariz.


Tipos de cubrebocas

<p>De tela: ✓</p>  <p>Se recomienda que sean de algodón y que tengan más de una capa de tela</p>	<p>Quirúrgicos: ✓</p>  <p>Su objetivo es evitar la transmisión de agentes infecciosos por parte de la persona que los lleva, están diseñados para evitar la diseminación de microorganismos presentes en la boca, nariz o garganta</p>	<p>N95: ✓</p>  <p>Brindan mayor protección al personal de unidades médicas, este tipo de cubrebocas son solo de uso médico.</p>
--	--	---


¿Quiénes deben usarlos?

<p>Tela:</p> 	<p>Pueden ser utilizados por la población general de menos de 60 años y que no tengan problemas de salud</p>
<p>Quirúrgicos:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> *Personal sanitario que trabaja en entornos asistenciales *Personas con síntomas o confirmación de COVID-19 *Personas de 60 años o más *Personas de cualquier edad con problemas de salud
<p>KN95:</p> 	<p>Personal médico en contacto con presunto o confirmado caso de COVID-19 o prestación de asistencia en un entorno donde estos procedimientos se efectúan en pacientes de COVID-19</p>

¿Y el cubrebocas? **Póntelo.**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA DE SALUD

Figura 4. Evita Sanciones Usa Cubrebocas

Evita

Sanciones

*Artículo 16 y 17

A quien incumpla con el uso de cubrebocas

Para imponer una sanción se tomará en cuenta la gravedad y condiciones de la infracción. las sanciones van desde:



Amonestación



Entrega de material médico



Trabajo comunitario



Multa



Clausura temporal (podrá ser parcial o total)



Arresto hasta por 12 horas

LEY QUE REGULA EL USO OBLIGATORIO DEL CUBREBOCAS Y DEMÁS MEDIDAS PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE LA ENFERMEDAD COVID-19 EN EL ESTADO DE CHIHUAHUA.

3. e) *Resguardo en casa si presentan síntomas respiratorios*

Si se detectan síntomas de enfermedad respiratoria en el filtro, es necesario permanecer en casa y acudir a la unidad de salud a recibir atención, si existen los síntomas relacionados con COVID-19 notificar al 911.

Es importante seguir esta recomendación, dado a que una persona enferma es fuente de contagio y al acudir a lugares concurridos puede llegar a transmitir el virus a un gran número de personas. Asimismo, al estar enfermo es más susceptible a contraer otras enfermedades de vías respiratorias ocasionadas por bacterias. Por otra parte, al quedarse en casa la recuperación es más rápida y se pueden evitar complicaciones.

4. f) Mantener la higiene adecuada de los entornos y ventilarlos

Limpieza y desinfección

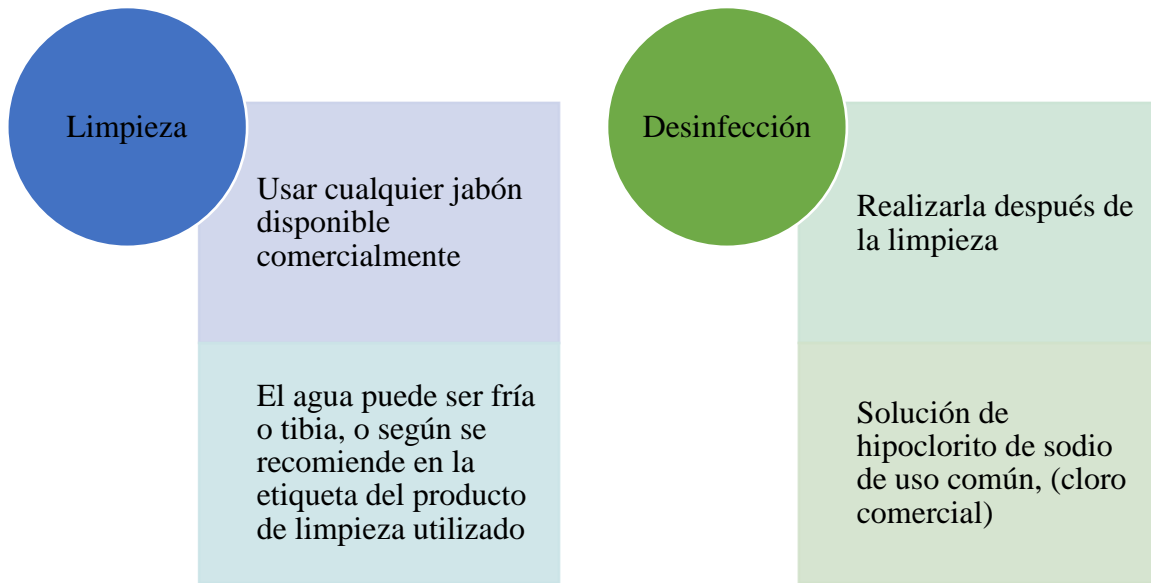
Realizar limpieza y desinfección de las superficies y lugares con los que se están en contacto frecuentemente ya que pueden estar contaminados con gotitas de saliva y son los lugares en los que se puede quedar el virus depositado.

La supervivencia del virus que causa COVID-19, varía dependiendo el tipo de superficie, por lo que la evidencia científica muestra que sobrevive:

- Tres horas sobre la piel
- 12 horas en superficies porosas, tales como telas (ropa, sábanas, manteles) o papel
- 48 horas en superficies lisas como pisos, paredes, pasamanos, puertas, sillas o butacas, ventanas, mesas, mosaicos de baño

Es necesario incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección de entornos y superficies donde se realizan las actividades cotidianas. Se debe de realizar como se muestra en la figura 5.

Figura 5. Recomendaciones de limpieza y desinfección en los entornos y superficies



La solución desinfectante se puede realizar de forma casera utilizando hipoclorito, para un litro de agua.

Para realizarlo es necesario:

1. Llenar una botella con un litro de agua limpia
2. Agregar una cucharada sopera (15ml) de cloro comercial
3. Tapar la botella y agitar
4. Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada
5. Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla
6. Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños
7. Esta solución podrá ser utilizada durante un mes para realizar la limpieza de superficies

Otras recomendaciones en la limpieza de espacios:

- No se debe mezclar detergente con solución clorada o con otros productos ya que pueden producir gases tóxicos.

- La solución de detergente y el agua deben ser renovadas en los diferentes espacios y el número de veces que sea necesario.

5. g) Ventilación

Se recomienda tener las áreas ventiladas, para esto es necesario asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo en las ventanas que obstruya la ventilación e iluminación natural de las áreas.

Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros.

8. CONTROLES DE ACCESO (FILTROS DE SUPERVISIÓN)

Su finalidad es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

Los filtros de supervisión son una forma de detectar si alguna de las personas que ingresan a algún lugar presenta síntomas similares al COVID-19 y de esta manera evitar la dispersión del virus y así garantizar que las personas que ingresan a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de la población.

Debemos contar con lo siguiente:

1. Mesa o escritorio para colocar el material a utilizar y silla para la persona encargada del filtro. Se deberán limpiar con agua y jabón, y posteriormente desinfectarlos con una solución clorada (15 ml. De cloro por cada litro de agua) antes de la jornada laboral y cada 4 horas.
2. Tener gel anti bacterial a base de alcohol al 70%.
3. Bote de basura con tapa, al que deberemos desechar el contenido diariamente.

4. Un termómetro digital o infrarrojo
5. Cubre bocas desechables para quien atiende el filtro, guantes y lentes de protección.
6. Cuestionario de preguntas de signos y síntomas
7. Una persona responsable de instalar el filtro y realizar las acciones de preferencia personal de salud. De no ser así, capacitar a una persona de la empresa que sea la encargada de esta actividad.

¿Qué debemos hacer para instalar el filtro de supervisión?

La persona encargada deberá realizar lo siguiente: realizar la correcta higiene de manos con agua y jabón. Al llegar al filtro usar gel anti bacterial.

Colocarse el equipo de protección personal que consiste en:

- Cubre bocas, se colocará sosteniendo de los elásticos sin tocar la parte interna, pasando atrás de las orejas y cubriendo nariz y boca.
- Careta
- Guantes

Realizar a cada una de las personas que ingresan las siguientes acciones:

1. Un cuestionario rápido sobre el estado de salud (anexo)
2. Tomar la temperatura
3. Ofrecer gel anti bacterial para aplicación en manos. Así como recomendar que pasen a lavarse las manos.
4. De ser posible desinfectar los objetos que traen del exterior mochilas, llaves, celulares, entre otros.

*** Cualquier persona que presente temperatura mayor de 37.5°C regresará a su casa y se le indicará registrarse en la aplicación de Salud Digital Chihuahua.**

Para evitar las aglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer fila, para lo cual se recomienda colocar un distintivo en el piso que permitan mantener la sana distancia de al menos 1.5 m entre personas. Dependiendo del

número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

Al concluir con las acciones de filtro será necesario desechar el equipo de protección personal de la manera adecuada, es decir:

- Debemos de realizar higiene de manos, para retirar el cubre bocas el cual se retirará de los elásticos y depositar en el bote de basura.
- Quitarnos los lentes o la careta y limpiarlos y desinfectarlos.
- Retirarnos los guantes

1. Acciones en caso sospechoso de COVID-19

Para conocer qué acciones se necesitan realizar en caso de que alguna persona cuente con síntomas, es necesario conocer lo siguiente:

Caso sospechoso de Enfermedad Respiratoria Viral

Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas: tos, disnea, fiebre o cefalea.

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Mialgias (dolor muscular)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Escalofríos
- Dolor torácico (dolor en el pecho)
- Rinorrea (congestión nasal o escurrimiento nasal)
- Polipnea (incremento de la frecuencia respiratoria)
- Anosmia (pérdida del olfato)

- Disgeusia (pérdida del gusto)
- Conjuntivitis (infección en los ojos)

Caso confirmado por laboratorio:

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por laboratorio a través de PCR-RT avalado por parte de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE**

**La lista de laboratorios con reconocimiento a la competencia técnica por el InDRE, ya se encuentra actualizada y ha sido difundida a través del CONAVE, disponible en el siguiente enlace:
<https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19-240014?state=published>

Caso confirmado por prueba antigénica para SARS-CoV-2*

Persona que cumple con definición operacional de caso sospechoso y cuenta con una prueba antigénica positiva para SARS-CoV-2 mediante un estuche comercial avalado por el InDRE*

La toma de muestra para prueba antigénica debe realizarse únicamente durante los primeros 7 días a partir del inicio de los síntomas. Las pruebas antigénicas no están indicadas en personas asintomáticas.

*El listado de estuches comerciales avalados por el InDRE para el diagnóstico mediante pruebas antigénicas rápidas se encuentra disponible en el siguiente enlace:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/evaluaciones-provisionales-en-apoyo-a-la-emergencia-por-la-pandemia-de-la-enfermedad-covid-19?state=published>

Caso confirmado por asociación epidemiológica

Persona que cumpla con definición operacional de caso sospechoso y que haya estado en contacto estrecho (convivencia a menos de 1 metro de distancia por 15 minutos o más continuos o acumulados*) con un caso confirmado por laboratorio a

PCR-RT o prueba antigénica rápida para SARS-CoV-2, desde 2 hasta 14 días antes del inicio de síntomas y que el caso confirmado al cual se encuentra asociado, se encuentre registrado en la plataforma del SISVER o en el Sistema de Notificación en Línea para la Vigilancia Epidemiológica (SINOLAVE).

Vigilancia epidemiológica de brotes por enfermedad respiratoria viral

Se considerará como brote a la ocurrencia de dos o más casos asociados en tiempo, lugar y persona.

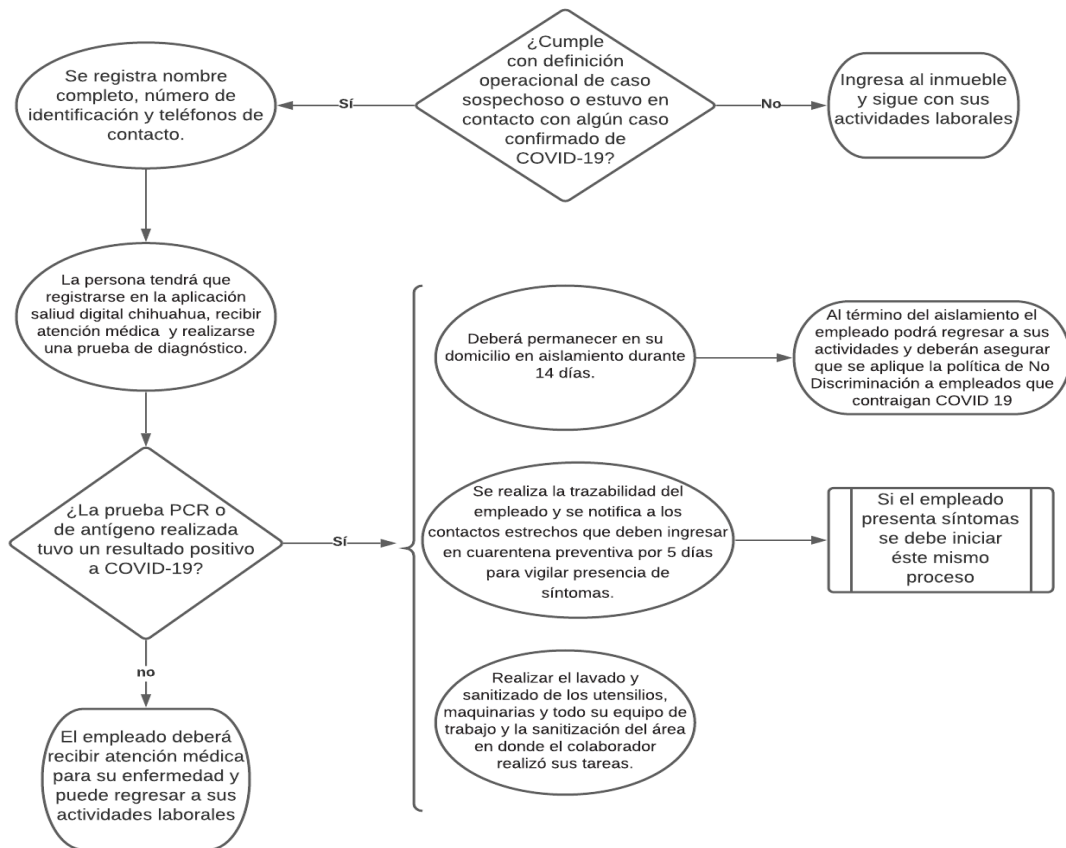
Estos casos deberán cumplir con la definición operacional de caso sospechoso de enfermedad respiratoria viral o caso de infección respiratoria aguda grave o bien que se encuentre asociado epidemiológicamente con un caso confirmado o en algunos casos ya contar con resultado positivo a uno de los virus incluidos en el panel viral respiratorio.

Los brotes pueden originarse cuando una persona, trabajador o paciente adquiere una enfermedad respiratoria viral ya sea en la comunidad o dentro del centro laboral y esta se transmita a otra (s) persona (s).

Notificación

Los brotes comunitarios, deberán notificarse de manera inmediata a la jurisdicción sanitaria correspondiente.

Figura 6. Diagrama de flujo ante caso sospechoso de COVID-19.



FLUJOGRAMA

CASO SOSPECHOSO COVID-19

Si presentas **uno** de estos síntomas



Tos



Fiebre



Dificultad
respiratoria



Dolor de
cabeza*

*En menores de 5 años de edad, la irritabilidad puede sustituir el dolor de cabeza.

y además tienes alguno de los siguientes



Dolor muscular



Dolor en articulaciones



Dolor de garganta



Escalofríos



Dolor en el pecho



Escorrento nasal



Pérdida del olfato



Pérdida del gusto



Conjuntivitis

eres caso sospechoso, sigue estos pasos

1 Quédate en casa

2 Aíslate, no tengas contacto con nadie

3 Regístrate en la app Salud Digital Chihuahua (aquí le darán seguimiento a tu caso)



Salud Digital Chihuahua

4 Continúa con las medidas preventivas

- Lava tus manos con agua y jabón
- Usa gel antibacterial con alcohol al 70%
- Limpia las superficies con una solución de 15 ml de cloro por cada litro de agua
- Tose o estornuda en el ángulo interno del codo
- Evita tocarte la boca, nariz y los ojos



SI PRESENTAS DIFICULTAD RESPIRATORIA Y CANSANCIO EXTREMO ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA O LLAMA INMEDIATAMENTE AL:



USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS

¿Tienes personas vulnerables en casa?
Procura tener en casa el KIT COVID

1. Termómetro
2. Oxímetro
3. Cubrebocas
4. Paracetamol
5. Gel antibacterial
6. Entra a la pagina de internet www.chihuahua.gob.mx/secretariadesalud y da click en materiales de medidas preventivas y descarga

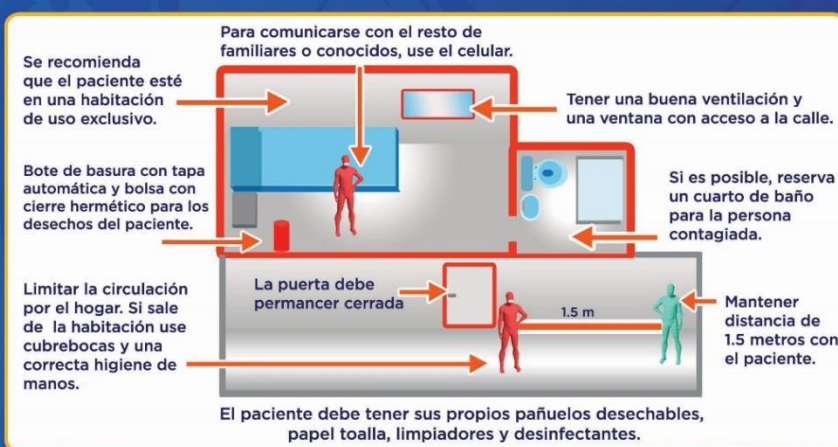


SECRETARÍA
DE SALUD



Figura 7. Recomendaciones de aislamiento

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO EN TU HOGAR



Regístrate en la app **SALUD DIGITAL**

- ¡RECUERDA!**
- El resto de habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta.
 - Limitar el número de cuidadores, y asignar una persona que goce de buena salud.
 - No permitir visitas
 - No visitar a nadie

¿CÓMO EVITO CONTAGIAR A MI FAMILIA?

Al estornudar o toser utiliza tu antebrazo

Lávate las manos con agua y jabón

No compartas utensilios como toallas, platos, vasos y cubiertos

Utiliza cubrebocas si sales a espacios comunes

Limpia y desinfecta todas las superficies en tu casa

LIMPIEZA

Lava la ropa con agua caliente y jabón y que se seque completamente

Limpia a diario superficies y baño (con una solución de 15 ml de cloro por cada litro de agua)

Lava los trastes con agua, jabón y cloro (con una solución de 15 ml de cloro por cada litro de agua)

No sacudas la ropa sucia mézcala en bolsa hermética

Procura tener buena ventilación e iluminación natural en tu casa

PERSONA CUIDADORA

Guantes para cualquier contacto con secreciones

Lava las manos si entras en contacto con el paciente aunque hayas usado guantes

Utiliza cubrebocas cuando compartan espacios

Si empeoran los síntomas llama al: **911 EMERGENCIAS**

Figura 8. Oxímetro



¿QUÉ ES Y COMO FUNCIONA UN OXÍMETRO?

Es un dispositivo que mide la concentración de oxígeno en la sangre

¿Cuándo usar un oxímetro?

- Sensación de fatiga
- Problemas para respirar
- Cualquier sospecha de un déficit de oxígeno



DATOS IMPORTANTES

Cualquier persona puede usar un pulsioxímetro sin importar su edad

También mide la frecuencia cardíaca la cual debe estar entre **60 y 100** pulsaciones por minuto

Su uso es tan sencillo como el colocar una pinza. Obteniendo resultados en segundos

Se puede usar en el dedo índice, el lóbulo de la oreja y dedos de los pies

Es recomendable usarlo sin esmalte de uñas

¿CÓMO INTERPRETAR LOS RESULTADOS?

95% - 98%

RANGO NORMAL

Menor de 90%

ACUDA AL MÉDICO



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA
DE SALUD

¿Y el cubrebocas?
Póntelo.

#QuédateEnCasa



UNIDOS
CON VALOR

9. APLICACIÓN SALUD DIGITAL CHIHUAHUA

Para tener otra forma de poder dar asesoría, atención e identificar casos sospechosos a COVID-19, la Secretaría de Salud en conjunto con Gobierno del Estado, ponen a disposición la aplicación para celular "Salud Digital". Es una herramienta gratuita y está disponible para IOS, Android y versión Web.

¿Cómo se utiliza?

Se ingresa el número de celular para su verificación con el código de seguridad que se le enviará en un mensaje de texto, además le pedirá nombre completo y un correo electrónico.

La aplicación se puede obtener en los siguientes links: para Android en <http://www.ssch.gob.mx/saluddigital/saluddigital.apk>; para iOS <https://apps.apple.com/us/app/salud-digital-chihuahua/id1503568960?l=es&...> y acceso vía WEB, <http://saluddigital.ssch.gob.mx/>. Disponible para Apple y Android en la tienda de aplicaciones.

A través de un cuestionario sencillo, podrá registrar casos de sospecha de COVID-19 propio o de alguien cercano, por lo que le pedirá el nombre, sexo, edad, código postal, servicio médico y número de afiliación, así como situaciones relacionadas a salud mental y salud materna.

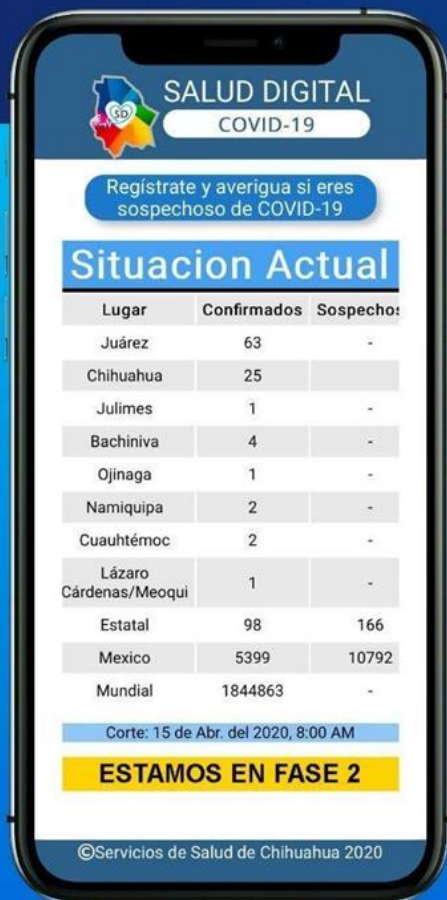
La información es clasificada en automático y de acuerdo a las respuestas, el sistema arroja una semaforización se le da un mensaje informativo en el que se incluyen las recomendaciones de acuerdo a la situación que enfrenta.

En caso que las personas que se hayan registrado sean sospechosos de padecer COVID-19, personal médico de la Secretaría de Salud y psicólogos del Instituto de Salud Mental, se pondrán en contacto para dar seguimiento a las y los usuarios de la aplicación, lo que permitirá dar un servicio médico de forma oportuna.

Figura 9. Aplicación Salud Digital Chihuahua

DESCARGA LA APP

Salud Digital Chihuahua



Es muy fácil

Recibe datos actualizados sobre COVID-19

#QuédateEnCasa

¡Porque TU SALUD VALE!



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA
DE SALUD



UNIDOS
con VALOR

10. REFERENCIAS

1. ACUERDO N° 083/2020 del C. Gobernador Constitucional del Estado. http://www.cambio.gob.mx/IMG/pdf/acuerdo_083-2020-3.pdf

2. Lineamiento general espacios públicos cerrados en COVID-19. <https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamiento-general-espacios-publicos-cerrados-en-covid-19>
3. Secretaría de Salud de Chihuahua. <http://www.chihuahua.gob.mx/contenidos/lanza-estado-app-salud-digital-para-registrar-y-atender-casos-de-covid-19>
4. . <http://nuevanormalidad.gob.mx/>
5. Centro de Control y Prevención de Enfermedades. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
6. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos abiertos . https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento_Espacios_Abiertos_07042020.pdf
7. Protocolos del Instituto Nacional Electoral.
8. Protocolo General de Atención Sanitaria y Protección de la Salud, para el desarrollo de las sesiones, distintas a la de cómputos, de los Consejos Distritales del Instituto Nacional Electoral para el Proceso Electoral Concurrente 2020-2021, ante la pandemia por el COVID-19
9. Protocolo específico para evitar contagios por coronavirus (COVID-19) durante los trabajos para recabar el apoyo de la ciudadanía que deberán observar las y los auxiliares de las personas aspirantes a una candidatura independiente