

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REINCORPORACIÓN LABORAL DEL PERSONAL DOCENTE



UNAH 2020-2021



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	3
II.	OBJETIVO	3
III.	ALCANCE	3
IV.	CONCEPTOS	4
V.	INFORMACION GENERAL SOBRE COVID-19	4
VI.	DESARROLLO DEL PROTOCOLO	6
VI.1	MEDIDAS GENERALES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO Y DE FORMACIÓN DENTRO DEL PROCESO DE REINCORPORACIÓN PRESENCIAL	6
VI.2	INDICACIONES GENERALES PARA EL PERSONAL DOCENTE	6
VI.3	MEDIDAS PREVENTIVAS PARA ÁREAS ESPECÍFICAS	7
VI.3.1	EN LAS ZONAS COMUNES DENTRO DE LOS EDIFICIOS	7
VI.3.2	EN LAS OFICINAS	8
VI.3.3	EN LOS CUBÍCULOS DE LOS DOCENTES	9
VI.3.4	EN LAS SALAS DE REUNIONES Y EVENTOS	9
VI.3.5	EN LAS AULAS DE CLASE	10
VI.3.6	EN LOS LABORATORIOS	11
VI.3.7	EN LA APLICACIÓN DE EXÁMENES	12
VI.3.8	USO DE ASCENSORES Y ESCALERAS	13
VI.3.9	VENTILACIÓN	15
VI.3.10	MÓDULOS SANITARIOS (BAÑOS)	16
VI.3.11	CAFETERÍAS	17
VI.4	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PERSONAL	17
VII.	PROTOCOLOS RELACIONADOS	18
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
IX.	ANEXOS	20



EQUIPO TÉCNICO DE REVISIÓN Y VALIDACIÓN DE PROTOCOLOS

Comité Técnico Institucional de Prevención de la COVID-19, Secretaría Ejecutiva de Desarrollo de Personal, Secretaría Ejecutiva de Desarrollo Institucional, Facultad de Ciencias Médicas

Equipo de Revisión

Dra. Ana Lourdes Cardona Alfaro
Jefa del Departamento de Salud Pública

Dra. Wendy Elizabeth Murillo Barahona
Investigadora de la Escuela de Microbiología

Dra. Dilcia Esperanza Saucedo Acosta
Coordinadora Investigación, Departamento de Salud Pública

MSC. Marta Zepeda
Especialista de Salud Ocupacional/Secretaría Ejecutiva de
Desarrollo de Personal

Dr. Ricky Rondol Ruiz Sorto
Representante Sindical

Dr. Nelson Alexander Paz
Representante Sindical

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REINCORPORACIÓN LABORAL DEL PERSONAL DOCENTE

I. INTRODUCCIÓN

El presente Protocolo tiene por objeto establecer las medidas preventivas, generales e individuales, que deben adoptarse en el ámbito laboral del personal docente de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), para proteger y prevenir al máximo el riesgo de contagio por la COVID-19.

El conjunto de medidas que se recogen en este documento tienen como referente las instrucciones facilitadas por las autoridades sanitarias, universitarias y siguiendo las instrucciones del Gobierno de la República, SINAGER y la Secretaria de Trabajo y Seguridad Social (STSS).

En este protocolo, cuya misión es desarrollar la actividad docente presencial garantizando las condiciones de seguridad y salud de las personas y el derecho a una educación de calidad para los estudiantes, se relacionan una serie de medidas de tipo organizativo, higiénicas y técnicas a poner en marcha.

Ante la situación actual, este protocolo puede cambiar en función de la evolución y la nueva información que se disponga sobre los descubrimientos e investigaciones para la eliminación de la COVID-19, así como de las instrucciones que se reciban de las autoridades universitarias y sanitarias competentes.

II. OBJETIVO

Establecer en todos los campus universitarios a nivel nacional criterios de bioseguridad en el marco de la pandemia de la Covid-19, que permitan al personal docente de la UNAH, adoptar medidas de prevención para protección y cuidado de su salud, buscando de tal forma el retorno a las actividades laborales de forma segura.

III. ALCANCE

Personal docente de Ciudad Universitaria, Centros Regionales, CRAED y Telecentros de la UNAH y personas que accedan a sus instalaciones.



IV. CONCEPTOS

Bioseguridad: Conjunto de normas y procedimientos que tienen por objeto el disminuir, minimizar o eliminar los factores de riesgo biológicos que puedan llegar a afectar la salud o la vida de las personas o puedan afectar el medio ambiente.

Desinfección: Proceso químico que mata o erradica microorganismos sin discriminación, tales como bacterias, virus y protozoos, impidiendo el crecimiento de microorganismos patógenos en fase vegetativa que se encuentran en objetos inertes. La desinfección reduce los organismos nocivos a un nivel que no dañan la salud ni la calidad de los bienes perecederos.

Equipo de Protección Personal (EPP): Equipo o dispositivo destinado para ser utilizado o sujetado por el trabajador, para protegerlo de uno o varios riesgos y aumentar su seguridad o su salud en el trabajo.

Limpieza: Proceso de eliminación de restos orgánicos e inorgánicos de una superficie. La suciedad interfiere en cualquier técnica de desinfección y esterilización, de ahí que la limpieza sea una condición previa e inexcusable a dichos procedimientos.

V. INFORMACION GENERAL SOBRE COVID-19

FORMAS DE CONTAGIO COVID-19

- Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus.
- A través de gotitas respiratorias o micropartículas suspendidas en el aire, tras estornudos, tos, al hablar, etc.
- A través de contacto directo con objetos o superficies contaminadas y posterior contacto con mucosas de la boca, nariz y/u ojos.
- Contaminación aérea o por aerosoles, que puede ocurrir durante la realización de procedimientos médicos.
- Por contaminación fecal – oral, en casos raros.

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

- Fiebre o escalofríos
- Dolor de cabeza
- Tos.
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Fatiga
- Dificultad respiratoria.
- Secreción y goteo nasal.
- Náuseas o vómitos
- Dolor de garganta
- Dolores musculares y corporales.
- Diarrea.



Tabla 1. Enfermedades Base de COVID-19

Ítem	Enfermedades Base
1	Cáncer
2	Enfermedad Renal Crónica
3	Enfermedades respiratorias agudas o crónicas (asma bronquial, neumonía u otras).
4	Personas Inmunodeprimidas (sistema inmunitario debilitado) por trasplante de órganos sólidos u otros asociados.
5	Trastornos Metabólicos (Obesidad), enfermedades agudas y crónicas discapacitan tés
6	Afecciones Cardiacas Graves: hipertensión arterial, enfermedades cardiacas graves tales como insuficiencia cardiaca, enfermedad de la arteria coronaria o miocardiopatías
7	Enfermedad de Células Falciformes
8	Diabetes Mellitus
9	Enfermedades de Salud Mental
10	Personas mayores de 60 años
11	Mujeres embarazadas
12	Otros grupos de mayor riesgo o de enfermedades graves comprobables

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)



Figura 1. Información General sobre COVID-19

Fuente: Cámara Argentina de la Construcción

VI. DESARROLLO DEL PROTOCOLO

VI.1 MEDIDAS GENERALES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO Y DE FORMACIÓN DENTRO DEL PROCESO DE REINCORPORACIÓN PRESENCIAL

1. Directores de escuela y Jefes de departamento corresponderá la planificación al retorno de la presencialidad, privilegiando las medidas de bioseguridad o reglas de oro de la misma para la prevención de la COVID-19, de acuerdo al espacio físico que ocuparan (aulas, asambleas de profesores, laboratorios, uso de bibliotecas, traslado de transporte para supervisiones docentes)
2. Las Facultades y Departamentos deberán promover el uso del campus virtual para combinar las estrategias de enseñanza, de modo que en las asignaturas que sea posible, los temas sean abordados en línea y así reducir el aforo en las aulas de clase.
3. La Universidad, a través de las Facultades y de la Dirección del Ingreso, Permanencia y Promoción (DIPP), deberá de garantizar, en lo posible, que el número de estudiantes matriculados en las asignaturas, puedan asistir de manera presencial a las aulas, manteniendo la distancia de seguridad requerida (entre 1.5 y 2 metros).
4. En el proceso de reincorporación presencial, los docentes deberán establecer diagnósticos que permitan identificar el estado de los aprendizajes adquiridos por los alumnos, durante el período de educación virtual.
5. Los docentes deberán reorganizar sus estrategias de enseñanza y aprendizaje, promoviendo la educación y formación en modalidad virtual.

VI.2 INDICACIONES GENERALES PARA EL PERSONAL DOCENTE

1. Los docentes, deberán portar su mascarilla de manera adecuada antes de ingresar a cualquier instalación (consultar anexo no. 3).
2. Al ingresar a cualquiera de los edificios de las distintas Facultades, los docentes se dirigirán al punto de inspección, en el cual deberán mantener la distancia interpersonal correspondiente.
3. En el punto donde se realizará la inspección sanitaria, se procederá a tomar la temperatura¹, desinfección de calzado² mediante la utilización de pediluvio y aplicación de alcohol en gel para manos al 70%.

¹ Se utilizará termómetro clínico digital infrarrojo o laser para tomar la temperatura.

² Para calzado se podrá utilizar:

4. El personal docente deberá registrar su asistencia en el libro de Bitácora.
5. Se dispondrá de recipientes de basura seguros, con tapa de apertura con pedal, señalado e identificados como residuos biológicos o contaminados (consultar Protocolo para el Manejo y Control de Residuos Sólidos).
6. La UNAH establecerá un sistema de limpieza y desinfección con la calidad y frecuencia necesarias para garantizar que las instalaciones, objetos y superficies sean seguros a utilizar. La frecuencia estará relacionada con el uso de las instalaciones (consultar Plan de Limpieza y Desinfección UNAH-COVID-19).
7. Cualquier docente que presente sintomatología compatible con la COVID-19, en especial de infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito, hubiera estado en zona con casos de la COVID-19 o en contacto con enfermo de COVID-19 confirmado, se recomiendan cumplir las siguientes medidas:
 - ✓ No presentarse a trabajar.
 - ✓ Informar a su jefe inmediato de su situación de salud.
 - ✓ Contactar con el teléfono de emergencia 911 o asistir al Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS), establecimiento de salud público o privado para su evaluación médica que determinará las condiciones de aislamiento (14 días) o cuarentena (10 días) hasta su recuperación o alta médica.
 - ✓ Descargue la aplicación Doctor1847 desde su celular, disponible en: <https://doctor1847.unah.edu.hn> para darle el seguimiento clínico.
 - ✓ Consultar Protocolo para Casos Sospechosos de la Covid-19 disponible en <https://www.unah.edu.hn/dmsdocument/10620-protocolo-casos-sospechosos-de-covid-19-pdf>



VI.3 MEDIDAS PREVENTIVAS PARA ÁREAS ESPECÍFICAS

VI.3.1 En las zonas comunes dentro de los Edificios

1. Utilizar en todo momento la mascarilla de forma correcta (consultar anexo no. 3).
2. No será permitida la permanencia de personal en las áreas de tránsito o circulación (pasillos, corredores, ascensores, escaleras, parqueos, etc), evitando su uso para otro tipo de actividades (conversaciones, comida, cafés etc.).

a) Solución de cloro de uso doméstico al 5 %, diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.
 b). Amonio cuaternario al 5 % de dilución, según instrucciones de cada proveedor para su dilución, uso o utilización.

3. En todas las áreas donde permanezcan personas y en los accesos de entrada y salidas de los edificios, deberán existir recipientes con tapas accionadas por pedal, para la adecuada deposición de equipos de protección personal, desechos biológicos o material presuntamente contaminado.

VI.3.2 En las Oficinas

1. El personal Docente y de Apoyo deberá usar permanentemente la mascarilla³ y adoptar las medidas de bioseguridad recomendadas.
2. Procurar mantener ventanas y puertas abiertas, para ventilar el ambiente y mejorar la calidad del aire.
3. Al ingresar a las oficinas, aulas o laboratorios, se deberá procurar hacerlo empujando las puertas con el brazo o con el hombro, evitando tocar en la medida de lo posible los picaportes.
4. Limitar la circulación innecesaria dentro de las oficinas, haciendo más uso de las instalaciones telefónicas y otros medios de comunicación virtuales (chats, foros grupales vía zoom, etc.)
5. Mantener el distanciamiento con compañeros, empleados de diferentes oficinas y áreas de atención al público de acuerdo con las medidas generales (entre 1.5 y 2 metros) y a las señales estratégicamente ubicadas.
6. Evitar de manera respetuosa saludos de contacto físico directo con otras personas (abrazos, besos, estrechar manos).
7. Limpiar y desinfectar su área de trabajo al iniciar la jornada, luego cada 4 horas, y al finalizar la jornada, desinfectando superficies y objetos a utilizar o utilizados diaria y sistemáticamente (teclado, ratón, teléfono, pantalla de su computadora, utensilios, etc.).
8. Para garantizar una correcta desinfección de superficies y objetos, pasar un paño o toalla desechable con una solución de alcohol gel al 70%, asegúrese dejar actuar durante al menos 1 minuto. Repetir rutina cada 4 horas.
9. Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante antes, durante y después de haber tenido contacto con objetos o superficies distintas a su lugar de trabajo (como se muestra en el Anexo No. 1 y 2).

³ La mascarilla deberá cumplir las especificaciones mínimas para evitar contagio por COVID-19. En el caso de personas sanas, con riesgo bajo o medio de contagio, mascarillas quirúrgicas o similares.

10. Esperar por turno el uso de máquinas de oficina como copiadoras e impresoras, asegurándose desinfectarlas antes y después de usarlas. El personal informático en cada unidad deberá identificar alternativas que permitan enlazar si es posible, el equipo de cómputo a impresoras o fotocopiadoras colectivas, para de forma virtual esperar su turno de uso.
11. Se sugiere a cada docente tomar sus alimentos de forma individual, utilizando áreas adecuadas y ventiladas, recordando guardar la distancia mínima permitida.
12. Cada docente deberá mantener bajo su cuidado y de forma adecuada sus utensilios para comer (vasos, platos, tenedores, etc.). Si utiliza utensilios desechables, al finalizar debe depositarlos en los recipientes para basura debidamente ubicados.
13. Evitar utilizar teléfonos, herramientas, equipo de trabajo, etc. de sus compañeros de trabajo.

VI.3.3 En los Cubículos de los Docentes

1. Procurar mantener ventanas y puertas abiertas, para ventilar el ambiente y mejorar la calidad del aire.
2. Al ingresar a las oficinas, cubículos y/o salón de profesores, tener especial cuidado de no saludar a los compañeros de apretón de mano, ni beso, ni abrazo.
3. Los docentes deberán de garantizar, que el número de estudiantes atendidos en las oficinas y cubículos, permita mantener la distancia de seguridad requerida (2 metros).
4. No compartir equipos, objetos, ni material de oficina entre compañeros.
5. No compartir alimentos.
6. Cubículos individuales: uso prioritario y exclusivo para docentes que dispongan de cubículo individual.
7. Cubículos compartidos: en los cubículos dobles o triples no podrá haber más de dos personas simultáneamente. En el resto de los casos se podrán compartir cuando se garantice la distancia de seguridad (2 metros). De no ser posible, deben de establecerse estrategias mediante controles administrativos.

VI.3.4 En las Salas de Reuniones y Eventos

Las áreas de reuniones deben mantener su espacio de trabajo limpio e higienizado, siguiendo todas las medidas de prevención. Todo el personal docente deberá de cumplir lo siguiente:

1. Suspender la realización de eventos masivos hasta nuevo aviso.
2. No se permiten reuniones presenciales. De ser indispensables, se debe contar con la autorización de su jefe inmediato.
3. Las reuniones no deben de exceder un máximo de 3 personas manteniendo el distanciamiento de 1.5 a 2 metros y todas las personas deben de utilizar mascarilla. De ser inevitable la asistencia de más de 3 personas, se debe de tener cuidado de mantener las sillas intercaladas, lateral y frontalmente para mantener el distanciamiento de acuerdo con las medidas generales.
4. En la medida de lo posible, usar herramientas de reuniones en línea para continuar con la rutina y evitar reuniones presenciales.
5. Se deben evitar saludos de contacto directo físico.
6. Al terminar la reunión se debe realizar desinfección del área ocupada, equipos y superficies utilizadas, haciendo usos de las medidas de bioseguridad recomendadas en este documento.

VI.3.5 En las Aulas de Clase

1. Cuando el docente imparte clases tiende a elevar el tono de voz, lo que provoca necesariamente, la proyección de saliva, por lo que deberá usar mascarilla⁴ y portar alcohol en gel para manos al 70%.
2. En el aula de clases, los estudiantes deben de ubicarse manteniendo la distancia de seguridad entre 1.5 y 2 metros entre ellos. La distancia entre el profesor y la primera fila de estudiantes nunca deberá ser menor de 2.5 metros.
3. Los docentes, personal de apoyo y los estudiantes deben de cumplir con las medidas básicas de higiene relacionadas con el cabello. En los casos de tener el cabello largo, este debe de estar convenientemente recogido (gorros, coletas, moños, redecillas, etc.).
4. Todos los alumnos deberán presentarse al salón de clases con sus respectivas mascarillas (de preferencia portar alcohol en gel al 70% o jabón para lavarse las manos).
5. Los docentes deben de evitar, en lo posible, la entrega de documentos (tareas, informes, u otros) en físico.

⁴ La mascarilla deberá cumplir las especificaciones mínimas para evitar contagio por COVID-19. En el caso de personas sanas, con riesgo bajo o medio de contagio, mascarillas de confort, quirúrgicas o similares.

6. La limpieza de la superficie de los pupitres de clase, especialmente la primera fila y el atril del docente, debe realizarse obligatoriamente en cada cambio de clase.
7. Como norma general, se debe potenciar las reuniones de trabajo, mediante sistemas de videoconferencia, dejando el contacto directo entre personas cuando sea estrictamente necesario y manteniendo la distancia de seguridad requerida (entre 1.5 y 2 metros).
8. Tanto los docentes como estudiantes deberán realizar el lavado y desinfección frecuente de las manos, en especial, antes y después de la manipulación de exámenes, tareas, informes, memorándum, circulares u otros.
9. Los docentes y estudiantes deberán tener especial cuidado de lavarse las manos con agua y jabón y/o desinfectarlas cada vez que utilicen un aparato proyector en clase.
10. Se utilizará material de trabajo diferenciado, evitando compartir teléfono, auriculares, bolígrafos y demás elementos, o bien asegurando, en caso de que tengan que compartirse, una limpieza y desinfección exhaustiva con material desechable, previa y posterior a cada uso.
11. Los docentes e instructores deben de realizar la planificación de actividades prácticas (clases, laboratorios, demostraciones, etc.) en pequeños grupos, por turnos, que permitan garantizar la distancia de seguridad entre los participantes (entre 1.5 y 2 metros).

VI.3.6 En los Laboratorios

1. El acceso a laboratorios es limitado, solo para personal autorizado.
2. Las Facultades que tienen servicios a usuarios deben delimitar las áreas de circulación y establecer rutas de entrada y salida, marcando el distanciamiento en puntos establecidos.
3. Los laboratorios que atienden pacientes deben establecer el mecanismo de citas, así mismo implementar la atención por ventanilla e indicar las recomendaciones que deben seguir.
4. En los laboratorios el aforo máximo será el que permita mantener la distancia de seguridad. Se establecerán turnos de acceso para cumplir con este criterio y deberán estar visibles en la puerta de entrada. En todo caso nunca podrá superarse el 30% del aforo y un máximo de 10 personas, manteniendo siempre la distancia de seguridad.
5. Utilizar en todo momento el Equipo de Protección Personal (EPP) definido por la Facultad y el encargado del laboratorio.
6. Cumplir con el distanciamiento de seguridad recomendado entre personas (entre 1.5 y 2 metros).

7. El uso de instrumentos y equipo de laboratorio debe ser personal.
8. Si son instrumentos y equipos propios de los laboratorios, es de uso de los docentes y estudiantes, por lo que deben ser esterilizados o desinfectados continuamente en cada ocasión.
9. Todos los procedimientos se llevarán a cabo con precaución a fin de minimizar la creación de salpicaduras o aerosoles.
10. Las superficies de trabajo se descontaminarán en cada turno y luego de todo derrame de material viable.
11. Se deberá disponer del material desechable de EPP y desechos infecciosos en bolsas de color rojo y gestionar el uso de recolectores diferenciados.
12. Cumplir con las medidas básicas de higiene relacionadas con el cabello. En los casos de tener el cabello largo, este debe de estar convenientemente recogido (con gorros, colas, moños, redecillas, etc.).
13. Queda prohibido fumar, así como también la ingesta de alimentos o su almacenaje dentro de los laboratorios. Los alimentos se almacenan fuera del área de trabajo en gabinetes y/o refrigeradores designados y utilizados con este único fin.
14. No está permitido, manipular lentes de contacto o maquillarse dentro de los laboratorios. Las personas que usan lentes de contacto en laboratorios deben también utilizar antiparras o un protector facial.
15. En relación con el microclima y ventilación de ambientes, deben proveerse o adaptarse los sistemas de aire acondicionado con recirculación de aire 100% al exterior, de lo contrario queda prohibido su uso.
16. Queda prohibido el uso de celulares, joyas, accesorios y uñas acrílicas en los laboratorios.
17. Es obligatorio el lavado de manos luego de manipular materiales viables, y quitarse los guantes antes de retirarse del laboratorio.
18. Se prohíbe a docentes y estudiantes salir con EPP de los laboratorios.

VI.3.7 En la Aplicación de Exámenes

1. Se incrementará la ventilación natural y mecánica en las aulas donde se apliquen exámenes, abriendo ventanas y aumentando el volumen de renovación de aire en las instalaciones de aire primario de los edificios.

2. Las Facultades y Departamentos deberán programar junto con los responsables de asignaturas, las necesidades de personal para la aplicación de los exámenes, cumpliendo con las normas de distanciamiento social y elaborar un listado de personal de apoyo que deberá acudir ese día para supervisar la aplicación del examen.
3. El docente deberá tener especial cuidado en evitar separar las hojas de papel soplando entre ellas o humedeciendo el dedo con saliva para poder separarlas y repartirlas.
4. Los docentes, deben de establecer los mecanismos y estrategias para dar respuesta a las dudas particulares de los estudiantes durante los exámenes. Estos mecanismos y estrategias deben de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad.

VI.3.8 Uso de Ascensores y Escaleras

Se recomienda que el uso de los ascensores esté limitado por varios aspectos, como son: capacidad de carga máxima, condiciones de salud del personal y distanciamiento de seguridad (entre 1.5 y 2 metros).

1. Se limitará el acceso de los ascensores, para casos especiales, que por sus condiciones de movilidad, edad o estado de salud sea estrictamente necesario.
2. El uso de mascarilla es obligatorio para ingresar al ascensor.
3. Se recomienda evitar tocar el pasamanos, paredes, puertas, etc.
4. Lavar las manos o desinfectarlas antes y después de usar el ascensor.
5. Se recomienda el uso de escaleras, a todas las personas que tengan la capacidad física para utilizarlas, con el objeto de evitar aglomeraciones en los ascensores y fomentar hábitos saludables.
6. El personal de aseo, deberá limpiar y desinfectar los ascensores frecuentemente. La frecuencia estará determinada por su uso y óptimas condiciones de higiene y seguridad.



Figura 4. Representación gráfica de restricción de capacidad en elevadores
Fuente: Elaboración propia SEAPI-UNAH



Figura 6. Medidas de precaución en elevadores
Fuente: Elaboración propia SEAPI-UNAH

La Federación Empresarial Española de Ascensores (FEEDA), ha publicado como parte de las recomendaciones, reducir a un tercio la capacidad máxima en elevadores de gran tamaño para evitar la transmisión de la COVID-19. En el caso de los elevadores de Ciudad Universitaria, se recomienda el uso de 4 personas como máximo, tomando en cuenta la recomendación de la FEEDA, el espacio disponible en la cabina y las dimensiones estipuladas de distanciamiento social.

VI.3.9 Ventilación

Las siguientes son recomendaciones generales que se debe adoptar en el uso de la ventilación natural en los espacios comunes de la UNAH, la presente se aplica de manera general ya que los campus podrían tener de forma específica diferentes tipologías de diseño, usos, así como también una amplia diversidad de requerimientos, ubicación y condiciones climáticas.

1. En las áreas de los edificios sin sistemas de ventilación mecánica, se recomienda abrir las ventanas por un tiempo mayor de lo habitual, (incluso cuando esto cause cierta incomodidad térmica), en cierto modo, mantenga las ventanas abiertas durante los primeros 10 minutos por cada hora que permanezca en la Oficina o ventile una sala de reuniones cada 20 minutos por hora que dure la reunión, siempre que las condiciones climáticas lo permitan. La ventilación natural es una opción viable para renovar el aire de las zonas ocupadas.
2. Debe evitarse la apertura de ventanas en las áreas de aseo que tengan comunicación directa hacia aulas, laboratorios, cubículos, oficinas, puesto que se pueden generar flujos con aire contaminado hacia esas zonas. Por lo que se deben dar las instrucciones al personal de limpieza para el cumplimiento de esta medida.
3. En caso de que un espacio haya sido utilizado por alguien con una sospecha o infección confirmada de la COVID-19, se debe ventilar de forma natural permanentemente, para su posterior limpieza y desinfección.

Recomendaciones previas para uso y mantenimiento del sistema de ventilación

1. Hacer una revisión general del funcionamiento de las ventanas y puertas para identificar las condiciones en que se encuentran. Cualquier anomalía debe ser reportada al Departamento de Mantenimiento de la UNAH para su debida reparación.
2. Reparar o instalar mallas de tipo mosquitera, en las ventanas de las cocinetas como elemento de protección contra plagas o insectos.
3. Realizar periódicamente la limpieza de puertas, ventanas y contramarcos.
4. Se recomienda una lubricación ocasional de las partes metálicas móviles, como marcos, errajes y picaportes.
5. Realizar periódicamente la limpieza de mallas de las ventanas para tener un mejor confort térmico.

VI.3.10 Módulos Sanitarios (Baños)

- El personal docente deberá usar permanentemente la mascarilla para el ingreso del módulo sanitario.
- Antes de utilizar el baño (sanitario, grifos, puertas), los docentes deberán desinfectarse las manos con alcohol gel al 70%.
- Se recomienda el uso de una o dos personas como máximo por módulo sanitario, la permanencia de manera simultánea de dos o más personas dependerá de la capacidad máxima de cada baño y de las dimensiones del mismo.
- Realizar la descarga de los servicios sanitarios con la tapa cerrada para evitar posible propagación aérea.
- Evitar el uso de los secadores electrónicos de manos, para reducir la contaminación del aire a través de la difusión de microorganismos después de secarse las manos.
- Después de utilizar el baño, los docentes deberán lavar sus manos con agua y jabón, siguiendo las recomendaciones establecidas en el Anexo No.1 de este documento.
- El personal de limpieza debe desinfectar los baños frecuentemente. La frecuencia estará determinada por su uso y mantenimiento de óptimas condiciones de higiene y limpieza.



MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO INMEDIATAS

- Lavarse las manos o desinfectarse al entrar al baño para minimizar la transmisión de gérmenes.
- Usar máscara para limitar la exposición de agentes infecciosos en aerosol y minimizar el contacto con la cara.
- Implementar programas de educación y señalización que respalden los dos elementos anteriores.
- Para las instalaciones existentes, se recomienda el bloqueo intercalado de urinarios en los baños de hombres. En el caso que los urinarios no tengan divisiones, se evaluará la colocación de las mismas.
- Para las divisiones de altura parcial de las instalaciones existentes para cabinas de inodoros, considere el bloqueo intercalado de las cabinas.

Figura 3. Recomendaciones de la Asociación Americana de Baños (ARA)

Fuente: Elaboración propia SEAPI-UNAH

VI.3.11 Cafeterías

1. Evitar el aforo de personas.
2. Facilitar el pago con tarjeta bancaria si se lo permiten y permitir que el dueño/usuario de la tarjeta deslice la misma en el POS, para evitar que esta sea tocada por otra persona.
3. Guardar la distancia de seguridad correspondiente.
4. Ordenar el pedido para llevar, evitando quedarse en el establecimiento.
5. Guardar la distancia de seguridad correspondiente al momento de ingerir sus alimentos. Se sugiere utilizar espacios abiertos.

VI.4 MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PERSONAL

- Utilice de forma permanente la mascarilla (consultar anexo no.3)
- Manténgase informado a través de comunicados oficiales de la Universidad.
- Elimine los saludos entre personas que impliquen besos, abrazos y contacto físico, reemplazándolos por rutinas de saludo a distancia.
- Evite compartir material y equipo de trabajo.
- Portar su alcohol en gel para manos al 70%.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y justo después tirarlo a la papelería, o utilizar para ello la parte interna del codo procurando que su boca toque la piel o ropa, de forma tal que se evite la dispersión masiva de partículas, e inmediatamente lavar sus manos después de hacerlo.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. La propagación se produce con frecuencia cuando una persona se contamina y luego se toca los ojos, nariz o boca.
- En el caso del personal femenino que luce cabello largo, se sugiere utilizar moños, coletas, gorros, redecillas, etc. para sujetar su cabello.
- Utilizar los codos y piernas para abrir las puertas, de ser posible.
- Busque mecanismos para el manejo de ansiedad o estrés.
- Comunicar responsablemente a su jefe inmediato si presenta síntomas que supongan algún tipo de contagio, o si ha estado en algún momento en contacto con alguna persona contagiada sea en el trabajo o en su hogar.



VII. PROTOCOLOS RELACIONADOS

1. Protocolo para la Utilización de Equipos de Protección Personal (EPP).
2. Protocolo para Higiene y Manejo Adecuado de Residuos Sólidos Generados en el Contexto de COVID-19.
3. Protocolo de Bioseguridad para el Ingresos Gradual de Empleados y Particulares al Campus Universitario.
4. Protocolo para la Vigilancia y Monitoreo de la Salud durante las Etapas del Reintegro Seguro.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020). Guía para la Prevención, Mitigación y Continuidad del Negocio por la Pandemia del Covid-19 en los Centros de Trabajo. Consultado en mayo de 2020 en:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf
2. Organización Panamericana de la Salud. (2020). Orientación sobre la COVID-19 y últimas investigaciones en las Américas. Consultado en mayo 2020 en:
<https://www.paho.org/es/publicaciones>
<https://covid19-evidence.paho.org/?locale-attribute=es>
3. Secretaria de Trabajo y Seguridad Social de Honduras. (2020). Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para Centros de Trabajo del Sector Maquilador. Consultado en mayo de 2020, en:
<http://www.trabajo.gob.hn/wp-content/uploads/2020/04/Protocolo-de-Bioseguridad-Sector-Maquilador.pdf>
4. Secretaria de Salud de Honduras. (2020). Protocolo de Manejo Clínico de pacientes adultos con COVID-19 según estadios clínicos de la enfermedad en los distintos niveles de atención. Consultado en mayo de 2020 en:
<http://www.salud.gob.hn/site/index.php/component/edocman/protocolo-de-manejo-clinico-de-pacientes-con-segun-estadios-clinico-y-nivel-de-atencion-covid-19>
5. Secretaria de Trabajo y Seguridad Social de Honduras. (2020). Manual General de Bioseguridad por motivo de Pandemia CODVID-19 para Centros de Trabajo. Consultado en mayo de 2020 en:
<http://www.trabajo.gob.hn/wp-content/uploads/2020/04/Manual-de-Bioseguridad-por-motivo-de-Pandemia-CODVID-19.pdf>
6. Secretaria de Salud de Honduras. (2007). Normas y Procedimientos Nacionales para Prevención y Control de Infecciones Intrahospitalarias. Primera Edición, Julio 2007. Consultado en mayo 2020 en:
<http://www.bvs.hn/Honduras/Postgrados/Normasyprocedimientosnacionales.pdf>

IX. ANEXOS

ANEXO 1. LAVADO CORRECTO DE MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



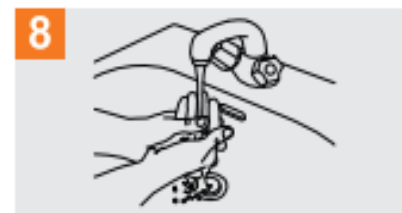
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



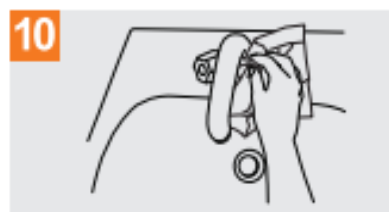
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Fuente: Organización Mundial de la Salud. Octubre 2010

ANEXO 2. DESINFECCIÓN DE MANOS

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

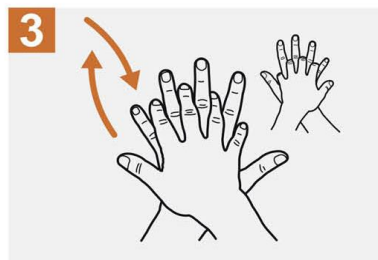
Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



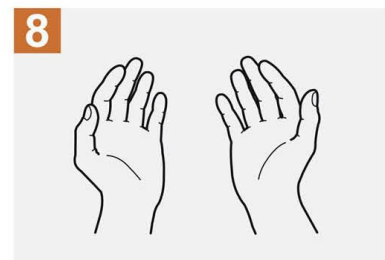
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

ANEXO 3. USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

Uso adecuado de las MASCARILLAS

RECUERDA
DENUNCIA
SICLOMEDIACIONAL
911



1 Antes de ponerse una mascarilla, desinfecta tus manos con un gel para manos a base de alcohol o agua y jabón.



3 Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.



2 Cubra la boca y la nariz con una mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.



4 Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda y no reutilice las máscaras de un solo uso.



5 Para quitar la mascarilla: quitela por detrás (no toque el frente de la mascarilla); desechar inmediatamente en un contenedor cerrado; Lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.



#AhoraDependeDeVos
Sigue las recomendaciones en nuestro sitio oficial:
covid19honduras.org



ANEXO 4. ACCIONES QUE DEBERÁN SER PARTE DE SU DÍA A DÍA

RECOMENDACIONES COVID-19 



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

QUE ESTAS ACCIONES SEAN PARTE DE SU DÍA A DÍA






- Lavarse las manos con frecuencia.
- Toser y estornudar cubriéndose la boca con el antebrazo.
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca.
- Evitar el contacto directo con personas enfermas.
- Desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Usar adecuadamente la mascarilla al salir de su casa.

Más información en: www.unah.edu/coronavirus
Fuente: OPS


ANEXO 5. ¿QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO?

¿QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO?




Si tiene fiebre, tos u otros síntomas, usted podría tener COVID-19.

Es importante que no se automedique y acuda a un centro de salud desde la aparición de los primeros síntomas.




Luego:


- Quédese en casa y haga un seguimiento de sus síntomas.




- Manténgase alejado de otras personas.




- Descanse y manténgase hidratado.



- Si usted tiene dificultad para respirar, solicite servicios médicos de emergencia de inmediato.




- Tome los medicamentos que le recete su médico y manténgase en contacto con él.




- Evite utilizar el transporte público, los vehículos compartidos y taxis.

FUENTE: CDC



Doctor1847

Para asesoría médica gratuita
 Ingrese a: <https://doctor1847.unah.edu.hn>
 o descargue la aplicación en su celular



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

ANEXO 6. APLICACIÓN DOCTOR 1847



Doctor1847

SIGA ESTOS PASOS PARA RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA GRATUITA

Doctor1847, su doctor en casa con calidad UNAH

1. Descargue la aplicación Doctor1847 en su celular desde la tienda para Android.
2. Abra la aplicación.
3. Ingrese una cuenta de correo electrónico.
4. Ingrese una contraseña.

Su contraseña debe incluir al menos 8 caracteres, al menos 1 dígito, al menos una letra mayúscula, al menos un caracter especial.

EJEMPLO

No menos 8 caracteres

Manz@narOja

Mayúscula Caracter Especial Dígito (numero)

Dígitos: 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9

Caracteres especiales: (@*_!_"#\$%&/'|=?)

5. Complete sus datos personales, patológicos, de residencia y de contacto.
6. Si tiene síntomas, haga clic en el botón **Evalúate**.



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS



DESDE LA APLICACIÓN DOCTOR1847

Podrá acceder a orientación médica gratuita a través de videollamadas y teleconsultas

Si tiene síntomas de COVID-19 o de dengue, ingrese a:

<https://doctor1847.unah.edu.hn>

Descárguela en  **Android play store**