

NORMAS DE CONDUCTA PARA PREVENIR COVID-19 DENTRO Y FUERA DEL INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

AGOSTO 2021

Las políticas de prevención de riesgos en el **Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ,** tienen como más alta prioridad la preservación de la salud tanto individual como colectiva.

En el contexto de la Pandemia de COVID-19, que ha sufrido cambios a lo largo del tiempo, se hace necesario actualizar la información conocida hasta hoy.

Estas Normas de Conducta para Prevenir COVID-19 dentro y fuera del INCMNSZ han sido emitidas por la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica, con el aval de la Dirección General, para cumplir con el objetivo planteado.

El contenido de este documento está dividido en tres apartados generales que están tratados de forma pormenorizada:

- 1. Medidas de prevención universal
- 2. Medidas dentro del INCMNSZ
- 3. Medidas fuera del INCMNSZ



1. MEDIDAS DE PREVENCIÓN UNIVERSAL

- Uso de cubrebocas
- Higiene de manos
- Distanciamiento social
- Ventilación natural adecuada
- Vacunación

Toda la población debe cumplir y exigir las medidas de higiene y prevención; las cuales deberán mantenerse hasta que así lo determinen nuestras autoridades sanitarias.

La práctica consistente de estas medidas permiten prevenir no solamente la COVID-19 sino una gran cantidad de enfermedades infecciosas, por lo que recomendamos la práctica siempre que sea posible, incluso después de que se declare como finalizada la Pandemia.



2. MEDIDAS DENTRO DEL INCMNSZ

Usar cubrebocas correctamente en todo momento

Sin importar el antecedente de vacunación contra la COVID-19, es política institucional el uso de cubrebocas quirúrgico en todo momento dentro de las instalaciones hasta nueva orden, salvo para el consumo de alimentos o en caso de encontrarse en una oficina individual bien ventilada y sin otros acompañantes.



Cortar cadenas de transmisión

Esta actividad es vital para evitar la propagación rápida y masiva de la enfermedad entre colegas de trabajo, familiares y amistades.

Lleve a cabo las acciones indicadas de acuerdo con el escenario planteado:

- 1. Si usted está completamente vacunado y usa cubrebocas en todo momento, incluso cuando haya tenido contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID-19, su riesgo de contagio es sumamente bajo.
 - En este caso, se le conmina que siga usando cubrebocas y que informe a Epidemiología Hospitalaria cualquier molestia que se presente en los 14 días después de dicho contacto.
 - Si es su deseo someterse a prueba de COVID-19 sin síntomas, por favor acuda a la carpa de planta baja.
- 2. Si usted está completamente vacunado, pero no siempre usa cubrebocas y tuvo contacto con un caso conocido o sospechado de COVID-19, su riesgo de contagio es bajo.



- En este caso, se le conmina que use cubrebocas en todo momento y que informe a Epidemiología Hospitalaria cualquier molestia que se presente en los 14 días después de dicho contacto.
- Si es su deseo someterse a prueba de COVID-19 sin síntomas, por favor acuda a la carpa de planta baja.
- **3.** Si usted no está completamente vacunado y tuvo contacto con algún caso sospechoso o confirmado de COVID-19, independientemente del uso o no de cubrebocas, **su riesgo de contagio es alto.**
 - En este caso, se le solicita acudir a Epidemiología Hospitalaria para evaluación.
 - Las instrucciones serán personalizadas de acuerdo con cada escenario, pudiendo llegar a requerirse aislamiento en el hogar.



Verificar que esté completamente vacunado

- **1.** En caso de tener esquemas incompletos de vacunación, favor de culminar las dosis requeridas al momento de tener disponible la vacuna.
- **2.** Para los trabajadores que por algún motivo fueron o serán vacunados fuera del **INCMNSZ**, se les solicita informen a Epidemiología Hospitalaria para llevar el registro correcto.
- **3.** Se conmina a los trabajadores que faltan de vacunarse contra COVID-19 e Influenza que cumplan con este deber ético, responsable y profesional a la brevedad. Comunicarse a Epidemiología Hospitalaria.
- **4.** Hasta este momento no existe la indicación de aplicar dosis de refuerzo a quienes ya cuenten con el esquema completo de una o dos dosis, dependiendo del tipo de vacuna recibida. Esta medida podrá cambiar en el futuro en caso de existir evidencia científica y de acuerdo con las políticas nacionales de vacunación.
- **5.** No está indicada la toma de muestra para medición de anticuerpos en personas que ya fueron vacunadas con la intención de estimar la inmunidad adquirida. Esto sigue siendo meramente experimental o en estudios de investigación y no forma parte de las políticas institucionales, nacionales, ni de protección de trabajadores.



Respete las medidas del TRIAJE

- 1. Obedezca las instrucciones del personal de Vigilancia.
- **2.** La toma de temperatura con el termómetro infrarrojo es en la frente, cumplir cabalmente esta instrucción.
- **3.** En caso de presentar molestias respiratorias, reporte a Vigilancia y al Jefe/a inmediato/a superior para recibir atención en Epidemiología Hospitalaria.
 - En caso de no estar disponible el servicio por restricciones de horario, solicite la atención en Urgencias.
 - Favor de no laborar en caso de sentirse enfermo/a.
- **4.** En caso de no acudir al trabajo debido a síntomas, comunicarse a Epidemiología Hospitalaria, extensión 7904, para recibir instrucciones acerca de su cuidado.



Normas de atención en carpas del INCMNSZ

Existen dos vías para realizarse la prueba de PCR y/o antígenos contra SARS-CoV-2

- **1. Carpa de Epidemiología.** La atención es exclusiva para personal que reporte síntomas respiratorios.
 - Obedecer las instrucciones que ahí se brinden.
- **2. Carpa de Planta Baja.** La atención es exclusiva para personal sin síntomas que desea monitorizarse periódicamente para descartar ser portador del SARS-CoV-2.
 - Solicitar atención en Epidemiología Hospitalaria en caso de tener síntomas.



Normas de atención de pacientes del INCMNSZ

Se deben respetar y cumplir las políticas de prevención de infecciones estándar que aplican a todo paciente hospitalizado; no solamente en aquellos que tienen sospecha o confirmación de COVID-19.

Adicionalmente, en pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19, cumpla con las precauciones basadas en transmisión (precauciones estándar, de gotas, de contacto y/o de vía aérea, según corresponda).

El paciente deberá emplear cubrebocas en todo momento, siempre que no exista contraindicación o impedimento físico para ello.



Normas para reuniones laborales en el INCMNSZ

En este momento y hasta nueva orden, las reuniones laborales deberán mantenerse a los mínimos indispensables, atendiendo en todo momento a las medidas preventivas: sana distancia, higiene de manos, uso de cubrebocas y adecuada ventilación natural.

En espacios compartidos o en situaciones donde la sana distancia no pueda ser mantenida, el uso de cubrebocas quirúrgico es obligatorio.

Siempre que sea posible, prefiera el uso de plataformas digitales para sus reuniones.



Normas de consumo de alimentos en el INCMNSZ

Existen dos opciones para consumir alimentos:

1. En el comedor institucional.

- Siga las instrucciones de ocupantes máximos por mesa.
- Ocupe el espacio el mínimo tiempo requerido para el consumo de alimentos.
- Atienda las instrucciones del personal de Cocina.
- La sobremesa deberá hacerse fuera del comedor, en un espacio abierto, con uso de cubrebocas.

2. Alimentos para llevar.

- Consuma individualmente.
- Evite reunirse con otros comensales en espacios pequeños y mal ventilados.



Normas de limpieza y desinfección de su área de trabajo en el INCMNSZ

El protocolo de limpieza y desinfección sobre superficies y objetos habitualmente utilizado en el **INCMNSZ** por parte del personal afanador es altamente efectivo contra el SARS-CoV-2. (No hacen falta maniobras adicionales).

Se recomienda realizar siempre higiene de manos después de tocar objetos, antes de llevarse las manos a la cara y antes de comer, independientemente del nivel de limpieza y desinfección de su área de trabajo.



Normas para familiares y visitantes del INCMNSZ

Es deber de todos los trabajadores del **INCMNSZ** pedir a familiares y visitantes el cumplimiento de las políticas de prevención dentro de las instalaciones.

Limite el acceso al número mínimo indispensable para el bienestar físico y emocional de los pacientes.

Solicite el apoyo de Epidemiología Hospitalaria para el tamizaje de asistentes externos, así como para su debida capacitación en materia de prevención de riesgos.



Normas de cordialidad en el INCMNSZ

La prevención de riesgos dentro del **INCMNSZ** exige un esfuerzo tanto personal como colectivo. Se conmina a todo trabajador del **INCMNSZ** a cumplir con las siguientes normas:

- En caso de tener síntomas de COVID-19, solicite atención médica inmediata para evitar exponer a otros colegas.
- Cumpla con las medidas preventivas tanto dentro como fuera del INCMNSZ para evitar exponer a compañeros de trabajo.
- Use cubrebocas al tener contacto cercano con compañeros de trabajo, sin importar el antecedente de vacunación.
- En caso de no haberse vacunado contra COVID-19, use cubrebocas en todo momento hasta nueva orden.



3. MEDIDAS FUERA DEL INCMNSZ

Usar cubrebocas correctamente en todo momento

El cubrebocas deberá usarse en todo momento desde la salida del **INCMNSZ** hasta la llegada al hogar. La única excepción a esta regla es el viaje en automóvil particular, de forma individual o con acompañantes que cumplan estrictamente con las medidas preventivas.



Vacunación contra COVID-19

Es recomendable que todos sus familiares cercanos, amistades y colegas de trabajo, especialmente aquellos que conviven bajo el mismo techo, estén vacunados contra la COVID-19 de acuerdo con los tiempos y tipos de vacunas dispuestos en el Plan Nacional de Vacunación.



Normas de uso del transporte público

- Use cubrebocas en todo momento y realice higiene de manos frecuentemente, especialmente después de tocar objetos de uso común, como barandales, timbres, botones, etc.
- En la medida de lo posible, mantenga las ventanas abiertas en todo momento.
- Evite abordar vehículos donde exista hacinamiento.
- Considere modificar sus horarios de transporte para evitar abordar vehículos llenos, siempre que esto sea posible.



Práctica de labores en sitios diferentes del INCMNSZ

- Replique las medidas de higiene y prevención, aquí enunciadas, en otros lugares de trabajo.
- Efectúe las medidas adicionales solicitadas en cada uno de los otros centros de trabajo que frecuente.



Normas de asistencia a edificios, locales comerciales y espacios cerrados concurridos

- Limite al mínimo necesario asistir a espacios cerrados fuera del hogar.
- Recuerde que la permanencia por tiempo prolongado en espacios cerrados al que asiste una gran cantidad de personas incrementa sustancialmente el riesgo de contagio.



Normas de limpieza y desinfección del hogar u otros sitios laborales

- La limpieza en su hogar y otros sitios laborales deberá efectuarse según la rutina habitual.
- Todos los detergentes y desinfectantes son activos contra el SARS-CoV-2, siga las instrucciones de dichos productos.
- Mantenga una buena ventilación durante y después del procedimiento de limpieza y desinfección para evitar la acumulación potencial de productos tóxicos.
- No está recomendado el uso de "tapetes sanitizantes".
- Evite el uso de "fumigación" de ropa o de personas ya que es una práctica tóxica sin ningún beneficio demostrado.



Reuniones sociales

- Recuerde que cada interacción humana supone un riesgo de contagio, incluso entre familiares cercanos.
- Limite al mínimo las reuniones sociales en tanto continúe la pandemia en el país.
- El riesgo de contagio es menor entre personas completamente vacunadas, **pero no es nulo.**





SIGA PRACTICANDO TODAS LAS MEDIDAS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN ENUNCIADAS EN ESTE DOCUMENTO HASTA NUEVA ORDEN DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.