



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS**



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS**

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE EL COVID-19: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL REGRESO A
LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

Fecha de aprobación: 23 de junio de 2021.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



ÍNDICE

Presentación.....	3
Objetivo	3
1. Creación de la Comisión de Seguridad e Higiene	4
2. Medidas preventivas generales	5
2.1 Previo al regreso a las instalaciones de la FCD.....	5
2.2 Al retorno a las instalaciones de la FCD.....	6
3. Medidas preventivas durante la jornada laboral en la FCD.....	8
3.1 Medidas para el ingreso y salida del edificio.....	8
3.2 Medidas preventivas generales para el personal que labora en la FCD	9
3.3 Medidas preventivas para las actividades académicas.....	10
3.4 Medidas preventivas para la gestión.....	11
3.4.1 Áreas de atención al público.....	11
3.4.2 Trámites, recepción y envío de documentación.....	11
3.4.3 Medidas preventivas para las reuniones.....	12
4. Grupos vulnerables	13
Anexo 2. Tabla valor de vulnerabilidad en el retorno al trabajo por covid-19.....	15
Anexo 3. Tabla de tiempo de revaloración para personas con condiciones de vulnerabilidad para enfermedad grave o la muerte por covid-19.....	18
5. Consideraciones para la limpieza y desinfección general por parte del personal de intendencia.	19
6. Bibliografía	21





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE EL COVID-19: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL REGRESO A LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE.

Presentación

El presente documento, integra las medidas y recomendaciones para el retorno seguro a las instalaciones de la Facultad de Ciencias del Deporte (FCD) ante la emergencia sanitaria provocada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).

Se establecen estrategias para que estudiantes, personal (académico, administrativo, administrativo de confianza y prestadores de servicios), y visitantes puedan realizar su retorno paulatino de forma segura.

Este documento se fundamenta a partir de las recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias y universitarias, con la finalidad de minimizar el riesgo de propagación en la comunidad de la FCD. Está estructurado por cinco apartados, el primero se caracteriza por la creación de la Comisión de Seguridad e Higiene para la implementación del protocolo; el segundo aborda las medidas preventivas generales que se requieren previo al regreso a las instalaciones, en el tercero se mencionan las medidas necesarias para el desarrollo de las actividades de docencia, administración y de gestión en la FCD; en el cuarto apartado se hace mención de los grupos vulnerables, y por último, se presentan las consideraciones para la limpieza y desinfección de las instalaciones.

A continuación, presentamos el objetivo del presente protocolo:

Objetivo

Establecer las medidas sanitarias y recomendaciones de prevención y protección para aplicar antes, durante y después de las actividades académicas, con la finalidad de minimizar el riesgo de propagación del SARS-CoV2 (COVID-19) en la comunidad de la FCD.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

La FCD considera necesario:

Creación de la Comisión de Seguridad e Higiene

Generar una Comisión de Seguridad e Higiene (CSH) integrada por el personal administrativo, de confianza, académicos y estudiantes, que será responsable de implementar, dar seguimiento y supervisar el protocolo, para la promoción y protección de la salud.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



2. Medidas preventivas generales

2.1 Previo al regreso a las instalaciones de la FCD.

Con la finalidad de salvaguardar la salud del personal que forma parte de la comunidad de la FCD, se considera necesario lo siguiente.

- Suministrar insumos y materiales de higiene (jabón líquido para manos, toallas de papel desechable, detergente, productos para la desinfección, trapeadores, tapetes, paños, guantes, cubetas, alcohol gel a base de 70% y aquellos que sean necesarios de acuerdo con lo establecido en los protocolos institucionales).
- Limpiar y desinfectar de manera permanente y continua todos los espacios que conforman la facultad.
- Habilitar las estaciones para el lavado de manos con agua y jabón, incluyendo papel para el secado de manos.
- Establecer las rutas de entrada y salida a las instalaciones de la FCD.
- Designar los filtros de control sanitario, los cuales deberán verificar el uso de cubrebocas, medir temperatura y proporcionar gel antibacterial.
- Colocar marcas en el suelo de al menos 1.5m de distancia en los filtros sanitarios, entradas de las oficinas o áreas que den atención a la comunidad.
- Proponer a los docentes de formación profesional en psicología, consideren la posibilidad de prestar servicio y orientación para el cuidado de la salud mental, a través de la elaboración de un instrumento para identificar y ayudar a los alumnos, personal docente y administrativo que así lo requiera.
- Realizar actividades que permitan la sensibilización y capacitación de la comunidad de la FCD respecto a la nueva normalidad.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

2.2 Al retorno a las instalaciones de la FCD.

Una vez que se regrese a las instalaciones, será necesario mantener, vigilar y procurar lo siguiente:

- Un retorno gradual de acuerdo con el número de personal de cada área de trabajo, que será controlado y monitoreado por CSH de la FCD.
- Operar los filtros de control sanitario, los cuales deberán verificar el uso de cubrebocas, medir temperatura y proporcionar gel antibacterial. Las personas con síntomas deberán retirarse a casa y/o canalizarse al Centro Médico Universitario en donde se les darán las recomendaciones y seguimiento correspondiente. Los responsables de la brigada harán un registro y seguimiento de la persona.
- Para todos los alumnos, personal docente, administrativo y de vigilancia que ingrese y permanezca en las instalaciones de la FCD será obligatorio el uso de cubrebocas.
- Evitar el saludo de mano, abrazo, beso y mantener las medidas de sana distancia, incluyendo el estornudo de etiqueta y el lavado de manos.
- Colocar soluciones de alcohol gel al 70% a la entrada de oficinas, salones de clase y laboratorios.
- Suministrar a cada área de la FCD un kit de limpieza que incluya: una franela de microfibra, dispensador de gel antibacterial, tapete y suministro de solución de hipoclorito de sodio diluido al 0.5%.
- Ventilación natural en todos los espacios.
- En la medida de lo posible, la comunidad de la FCD en condición vulnerable seguirá trabajando bajo la modalidad de “trabajo remoto”.
- Los/as practicantes y prestantes del servicio social se presentarán hasta que las autoridades universitarias lo consideren conveniente.

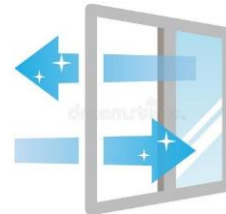




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS



- Al finalizar la jornada laboral, no debe haber reingreso de los trabajadores a las instalaciones de la FCD.
- Fortalecer actividades de promoción y prevención ante enfermedades respiratorias y/o sugestivas por COVID-19.
- Continuar con la suspensión de los eventos académicos presenciales: simposios, talleres, jornadas, congresos (cuando sea posible se realicen de manera virtual), ceremonias de graduación, asambleas y eventos deportivos, donde pueda haber afluencia o grupos mayores de 20 personas.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

Medidas preventivas durante la jornada laboral en la FCD.

3.1 Medidas para el ingreso y salida del edificio.

Se hará puntual vigilancia a los estudiantes, personal administrativo, de confianza, académicos que laboran en la FCD y visitantes (proveedores, académicos, estudiantes y personas ajenas a la facultad) de acuerdo con lo siguiente:

- Se vigilará que la comunidad de la FCD respete las rutas de ingreso y salida a las instalaciones de la facultad, Antes de ingresar al edificio se deberá pasar por el tapete desinfectante.
- Se vigilará que los filtros sanitarios actúen con responsabilidad y profesionalismo.
- Vigilar que se respeten las señalizaciones en el suelo para mantener la sana distancia y agilizar el acceso a las instalaciones.
- Supervisar el abastecimiento de insumos en las instalaciones.

El personal a cargo del filtro sanitario deberá:

- Lavarse las manos con frecuencia y/o usar constantemente alcohol gel a base de 70%, portar gafas de protección/careta y cubrebocas.
- Vigilar que toda persona que ingrese a las instalaciones porte debidamente el equipo de protección personal (gafas de protección/careta y cubrebocas).
- Restringir el ingreso de las personas si presentan cualquier síntoma de enfermedad respiratoria o algún síntoma relacionado con COVID-19 (fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, escalofríos, vómitos, diarrea) y realizar un interrogatorio para saber si estuvo en contacto con personas con dichos síntomas.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

- Las personas que se identifiquen con síntomas de enfermedad respiratoria y/o temperatura corporal mayor a 37.5°C, no ingresarán a la facultad y se canalizarán al Centro Médico Universitario, dando un oportuno seguimiento.

3.2 Medidas preventivas generales para el personal que labora en la FCD.

- Durante toda la jornada laboral es obligatorio el uso de cubrebocas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar gel base alcohol al 70%.
- Se sugiere el estornudo de etiqueta (empleando la parte interna del codo)
- Evitar el contacto de ojos, la nariz y la boca.
- Respetar la distancia física de 1.5 metros.
- Evitar el saludo con contacto físico (saludo de mano, beso, abrazo).
- Llevar las uñas cortas.
- No usar accesorios (anillos, pulseras, corbatas, relojes, collares, entre otros).
- No compartir objetos de uso personal, dispositivos de comunicación, equipo de protección como cubrebocas y/o protectores faciales, entre otros.
- No compartir enseres de trabajo: engrapadoras, lápices, plumas, entre otros.
- Evitar aglomeraciones en espacios de uso común: sanitarios, sala de juntas, salones, lavamanos, pasillos, entre otros.
- Desinfectar cotidianamente los materiales de constante manipulación (impresoras, copiadoras, guillotinas, perforadoras, entre otros).





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

3.3 Medidas preventivas para las actividades académicas.

Las clases a partir del semestre agosto-diciembre 2021 se podrán desarrollar en las siguientes modalidades:

- Virtual, se desarrollan en la plataforma MS TEAMS.
- Presencial, deberá ser de forma voluntaria y atendiendo las recomendaciones del: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE EL COVID-19: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL REGRESO A LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE.
- Híbrida, se desarrollarán en plataforma MS TEAMS y forma presencial voluntaria atendiendo las recomendaciones.
- Realizar actividades para que tanto personal y estudiantes se sientan seguros físicamente y protegidos en el desarrollo de las actividades académicas y la reincorporación a actividades presenciales.
- Los eventos académicos como conferencias, talleres, cursos y diplomados se realizarán en modalidad híbrida y/o virtual.
- Cualquier actividad que se requiera realizar de forma presencial, debe considerar lo siguiente:
 - Ser breve y realizarla en un espacio con ventilación natural, que permita la entrada de luz solar y la sana distancia entre los asistentes (al menos 1.5 metros)
 - Elaborar una lista de asistencia en cada evento o reunión donde se solicitará número de teléfono móvil y correo electrónico para informarles en caso de que algún participante resulte posteriormente sospechoso o confirmado.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

3.4 Medidas preventivas para la gestión.

3.4.1 Áreas de atención al público.

Con el objetivo de atender al público se podrá realizar de la siguiente manera:

- Atención personalizada vía remota, concertar cita vía correo con el área específica.
- Atención presencial: concertar cita vía correo para la asignación de fecha y horario.
- Respetar la distancia física de 1.5m y usar equipo de protección personal, evitar compartir herramientas o equipos de oficina.
- Utilizar alcohol gel al 70% de manera continua o el lavado de manos con agua y jabón.
- Limpiar frecuentemente todas las superficies y herramientas de trabajo con las que se tenga contacto (escritorio, teléfono, silla, fotocopidora, teclado, muebles de oficina, etc.).

3.4.2 Trámites, recepción y envío de documentación

- Continuar con el uso de medios digitales para la gestión de documentos (uso de firma electrónica, correo electrónico, entre otros).
- Para la manipulación de documentos utilizar dedal de plástico.
- Utilizar alcohol gel al 70% de manera continua o el lavado de manos con agua y jabón.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



3.4.3 Medidas preventivas para las reuniones

Facultad de Ciencias
del Deporte

En caso de realizar reuniones presenciales:

- Se llevarán a cabo en un espacio amplio, con ventilación natural, guardar la sana distancia y utilizar el equipo de protección personal en todo momento (dependiendo del espacio se determinara el número de aforo).
- Promover y usar medios alternativos de contacto y comunicación como: teléfono, WhatsApp grupal, correos electrónicos, videoconferencia, plataformas digitales, entre otras.
- Cuando se realice la reunión en un espacio abierto, limpiar y desinfectar (al inicio y al término) área utilizada.
- Si la reunión se lleva a cabo en un espacio cerrado, limpiar y desinfectar adecuadamente sillas, escritorios, puertas, perillas o alguna otra superficie antes y después de la reunión. Mantener la ventilación natural.
- Se proporcionará a los asistentes alcohol gel al 70% para limpieza de manos antes de entrar al espacio y se dejará disponible en el lugar.
- Garantizar el suministro de agua, jabón y toallas desechables en los sanitarios.
- No está permitido durante la reunión:
 - Alimentos o bebidas
 - El intercambio de bolígrafos, teléfonos, documentos, lápices, dispositivos electrónicos, equipo de protección personal y/o cualquier herramienta de trabajo.
- Evitar el saludo de mano, abrazo y beso.
- Mantener la sana distancia de 1.5m entre los asistentes.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

- Se elaborará una lista de asistencia donde se solicitará número de teléfono móvil y correo electrónico para informarles en caso de que algún participante resulte posteriormente sospechoso o confirmado.

4. Grupos vulnerables

Se sugiere que el retorno a las actividades presenciales del personal académico, administrativo, de confianza y estudiantes, en las siguientes condiciones de vulnerabilidad:

- Embarazo
- Padres de menores de edad
- Mujer en período de lactancia
- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial
- Personas que conviven con personas adultas mayores
- Enfermedad cardiovascular o cerebrovascular
- Asma
- Personas que enfermen de forma frecuente por infecciones respiratorias agudas
- Enfermedad pulmonar crónica
- Cáncer
- Personas que se sabe o se sospecha que han padecido COVID-19



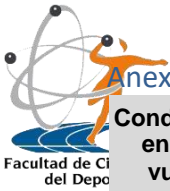
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



- Enfermedad reumatológica o autoinmune como artritis reumatoide, lupus, espondilitis anquilósate, esclerodermia, entre otras, en tratamiento farmacológico
- Receptor de un trasplante de órganos en tratamiento farmacológico
- Cualquier otro padecimiento que requiera tratamiento con prednisona o algún otro medicamento del grupo de los corticoesteroides
- Enfermedad Renal Crónica
- Infección por VIH

El retorno será de acuerdo con las disposiciones de las autoridades sanitarias.

- Todo el personal que deba permanecer en casa por el padecimiento de cualquiera de las condiciones de vulnerabilidad apoyará en el desarrollo de las actividades de la FCD, a través del empleo medios electrónicos según lo solicite su jefe inmediato.
- Se realizará un censo para contar con información sobre: edad, género, tipo sanguíneo, padecimientos crónicos y personas de contacto, en caso de emergencia. La información se mantendrá de manera confidencial por la CSH y no se deberá emplear como un medio de control administrativo.
- Todo el personal de la FCD, diariamente debe estar pendiente de cualquier síntoma de fiebre o algún otro síntoma similar a la COVID-19 (propio o de algún compañero). Sobreponiendo en todo momento la integridad y salud de todos.



Anexo 2. Tabla valor de vulnerabilidad en el retorno al trabajo por covid-19

Condición que pone en situación de vulnerabilidad	Valor de vulnerabilidad	Máximo	Alto	Intermedio	Cotidiano
Embarazo	Tercer trimestre del embarazo	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Lactancia materna	Durante la incapacidad por maternidad	Se queda en casa	Se queda en casa	Se queda en casa	Se queda en casa
Obesidad	Índice de masa corporal $\geq 40 \text{kg/m}^2$	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Mayores de 60 años sin comorbilidades	Mayores de 60 años sin comorbilidades	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Diabetes Mellitus descontrolada	Hemoglobina A1c HbA1c > 8%	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas de no atención a pacientes contacto con SARS CoV2	Regreso completo
Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) descontrolada	Hipertensión Grado 2 (Sistólica 160-179 mmHg o Diastólica 100 - 109 mmHg) o mayor	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	Diagnóstico establecido por Neumología y requiere tratamiento diariamente con CAT ^a ≥ 10	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Asma	Moderada (GINA) ^b . Diagnóstico establecido por Neumología, tiene síntomas diariamente, afectan la actividad y el sueño, requiere tratamiento de	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Pueden regresar en áreas de no atención a pacientes contacto con SARS CoV2	Regreso completo





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE

“Innovación en las Ciencias para la Salud y el Desarrollo del Deporte”



Facultad de Ciencias del Deporte

Condición que pone en situación de vulnerabilidad	Valor de vulnerabilidad	Máximo	Alto	Intermedio	Cotidiano
	rescate diariamente				
Enfermedad Cardiovascular o cerebrovascular	Diagnóstico establecido por cardiología o neurología y requiere de tratamiento continuado o ha requerido de hospitalización por patología en el último año, sin incluir hipertensión arterial	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Puede regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Enfermedad Renal Crónica	Trabajadores en estadio KDIGOc 3b o mayor, con eventos de proteinuria en el último año o alguna otra manifestación de compromiso renal	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Puede regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Estados patológicos que requieren tratamiento con inmunosupresión	Estados patológicos que requieren tratamiento con inmunosupresión	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Puede regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo
Infección por VIH	CD4 < 350 células/mL	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Puede regresar en áreas de no atención a pacientes con SARS CoV2	Regreso completo





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

Condición que pone en situación de vulnerabilidad	Valor de vulnerabilidad	Máximo	Alto	Intermedio	Cotidiano
Cáncer	Con tratamiento quimioterapéutico en el último mes	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Regreso completo
Combinaciones de comorbilidades	Dos o más comorbilidades que cumplen el valor de vulnerabilidad	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Se queda en casa en teletrabajo	Regreso completo
Combinaciones de comorbilidades	Dos o más comorbilidades que no cumplen el valor de vulnerabilidad	Regreso completo	Regreso completo	Regreso completo	Regreso completo

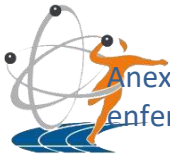
a. COPD Assessment Test (Cuestionario de evaluación de la EPOC).
b. Global Initiative for Asthma (Iniciativa Global para el Asma).
c. Kidney Disease: Improving Global Outcomes.
Nivel de riesgo: Máximo: Sólo se encuentran en operación las actividades esenciales.
Alto: Operación plena de actividades esenciales y operación reducida en actividades no esenciales.
Intermedio: Actividades acotadas en el espacio público y actividad económica plena.
Cotidiano: Reanudación de actividades

Fuente: recuperado en <https://climss.imss.gob.mx/> Curso: Aplicación de los criterios de vulnerabilidad ante COVID-19, fecha 09/06/2021.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

Anexo 3. Tabla de tiempo de revaloración para personas con condiciones de vulnerabilidad para enfermedad grave o la muerte por covid-19

Condición que pone en situación de vulnerabilidad	Revaloración de valor vulnerabilidad
Embarazo	No requiere de revaloración.
Lactancia materna	No requiere de revaloración.
Obesidad	Valoración médica cada mes.
Mayores de 60 años sin comorbilidades	No requiere de revaloración.
Diabetes Mellitus descontrolada	Valoración médica cada mes.
Hipertensión Arterial Sistémica (HAS) descontrolada	Valoración médica cada mes.
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	Valoración médica cada 3 meses.
Asma	Valoración médica cada 3 meses.
Enfermedad Cardiovascular o cerebrovascular	Valoración médica cada 3 meses.
Enfermedad Renal Crónica	Valoración médica cada 3 meses.
Estados patológicos que requieren tratamiento con inmunosupresión	Valoración médica cada 3 meses.
Infección por VIH	Valoración médica cada 3 meses.
Cáncer	Valoración médica cada 3 meses.
Combinaciones de comorbilidades	Deberán valorarse de acuerdo con el requerimiento de valoración más corto
Fuente: recuperado en https://climss.imss.gob.mx/ Curso: Aplicación de los criterios de vulnerabilidad ante COVID-19, fecha 09/06/2021.	





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

5. Consideraciones para la limpieza y desinfección general por parte del personal de intendencia.

En la FCD entendemos por limpieza el ejercicio de eliminar la materia orgánica, suciedad e impurezas de diferentes superficies; por desinfección se entiende el uso de productos químicos, para eliminar agentes infecciosos de superficies.

- El personal de intendencia, deberá utilizar la protección adecuada: guantes para limpieza, gafas de protección y/o careta, cubre boca y zapato cerrado).
- Procurará mantener puertas y ventanas abiertas antes de iniciar la limpieza y desinfección.
- Seguir las instrucciones recomendadas en los productos que serán utilizados para la limpieza y la desinfección.
- Evitar mezclar productos químicos, a menos que sean permitidos en las instrucciones de uso para cada uno de ellos.
- Evitar concentraciones de desinfectantes superiores a las recomendadas.
- Al momento de hacer la limpieza, se utilizarán tres paños y tres cubetas para seguir los siguientes pasos fundamentales:
 - a) Enjabonar, se utiliza un paño y una solución de agua y detergente para retirar la suciedad.
 - b) Enjuagar y secar, con otro paño y agua limpia, se remueven los residuos de detergente.
 - c) Desinfectar, con un paño limpio y solución de agua y cloro, se procede a desinfectar.
- En los sanitarios, limpiar y desinfectar lavabos, espejos, llaves, puertas, agarraderas, muebles de baño y pisos.
- Se tendrán utensilios (paños, trapeadores y cubetas) exclusivos para los baños, salones, oficinas y espacios de uso común.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Facultad de Ciencias
del Deporte

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE

“Innovación en las Ciencias para la Salud y el Desarrollo del Deporte”

Área	Frecuencia	Observaciones
Oficinas y cubículos de investigación, laboratorio de rendimiento y nutrición.	3 veces (antes, durante y después del día laboral)	Limpiar cuando han estado personas en la oficina. El personal deberá limpiar con mayor frecuencia si lo desea.
Aulas de posgrado, sala de juntas y salón de usos múltiples.	Antes y después de cada reunión o seminario.	Dejar tiempo entre una actividad y otra.
Sanitarios	2 veces al día.	Optar por secar las manos con toallas de papel.
Pasillos	2 veces al día	
Equipo electrónico	3 veces (antes, durante y después del día laboral)	El personal deberá limpiar con mayor frecuencia su propio material de trabajo, si lo desea.
Material de oficina y herramientas de trabajo	El personal deberá limpiar el equipo antes y después de usarlo	El personal deberá limpiar el equipo con mayor frecuencia si lo desea.
Apagadores, chapas, botones, entre otros.	2 veces al día	
Suelas de zapato	Diario	El personal deberá limpiar el tapete con mayor frecuencia, debido a la materia orgánica que se concentre





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



6. Bibliografía

Secretaría de Salud,
Facultad de Ciencias del Deporte

Secretaría de Salud, Secretaría de Economía y del Trabajo y Previsión Social e Instituto Mexicano del Seguro Social. (junio de 2021). Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral. México: Gobierno de México.

Universidad Autónoma del Estado de Morelos. (2021) Protocolos COVID-19. Secretaría General, Dirección de Protección y Asistencia. Cuernavaca, Morelos, México: UAEM.



Elaboró

Lic. Francisco Eduardo Bravo Reyes.

Lic. Maribel Felicitas Brito Gómez.

Mtro. Aarón Isaí Pérez Díaz.

Evaluación técnica: Protección Civil.