



instituto de astronomía

unam

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MEXICO



INSTITUTO DE ASTRONOMIA SEDE ACADEMICA
ENSENADA

GUIA DE SANA CONVIVENCIA EN SEMAFORO VERDE: TRABAJO PRESENCIAL

COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD ENSENADA
FEBRERO 2022



PONTE EL CUBREBOCAS

OBJETIVOS

Los objetivos principales de esta guía es garantizar la seguridad y salud de todo el personal del Instituto de Astronomía Sede Ensenada (IA-ENS) que se reincorporan al trabajo presencial, el cual se hará de manera ordenada y escalonada,

Es de suma importancia e indispensable que todo el personal del IA-ENS siga con responsabilidad y ética los lineamientos que se presentan en este documento ya que serán de observancia obligatoria para prevenir y controlar la propagación del COVID-19 y sus variantes dentro de nuestras instalaciones, para garantizar condiciones seguras y saludables para el trabajo presencial.

De acuerdo a los lineamientos publicados en la gaceta del 23 de agosto del 2021, en los nuevos lineamientos del protocolo para un retorno seguro ya no está el uso de filtros de ingreso, registro de temperatura, tapetes sanitarios, sistemas de sanitización ambiental y direcciones de circulación. Sin embargo, el IA-ENS se ha visto favorecida por el ingreso al control de acceso para detectar casos sospechosos y actuar a la brevedad. Por tal motivo continuaremos con el registro de temperatura.



GUIA DE ACCION.

- **Antes de salir.** Asegúrese que no presente ningún síntoma de alergia, problema de salud, como escurrimiento o congestión nasal, escalofrío o temperatura, dolor de cabeza, dolor de estómago, tos, vómito, diarrea, dolor de garganta o dolor muscular. Es preferible que repose en casa hasta que mejore, ya que, de presentar síntomas estando en las instalaciones se le invitará a retirarse y que guarde cuarentena por 10 días. Esto último en seguimiento a los lineamientos de contactos de primer nivel.



- **Uso de cubrebocas.** Al llegar al Instituto deberá usar de manera obligatoria y de forma adecuada su cubrebocas, Si no lo porta no podrá ingresar a las instalaciones. Afuera del edificio puede estar sin cubreboca cuando no haya personas alrededor de una distancia de 1.8 m.



- **Higiene.**



- Lavarse las manos frecuentemente o usar gel antibacterial a base de alcohol al 70% antes y durante su estancia en las instalaciones del IA-ENS. Se cuenta con dispensadores de gel (70% alcohol) en la entrada y partes estratégicas del Edificio, taller mecánico, comedor y casita.
- Utilizar botes especiales para desechos de cubrebocas y guantes al final de cada día laboral.
- Al retirarse de su lugar de trabajo, se recomienda que el personal desinfecte el área ocupada.

a. Limpieza apropiada de los espacios
(lugares de trabajo, espacios de estudio, áreas comunes)



Baños y lavamanos limpios y con insumos para el lavado de las manos: jabón, agua, toallas de papel desechable o ventiladores de secado



Dispensadores de gel funcionando correctamente y con suministro permanente



Bolsas de plásticos identificadas para el depósito de desechos sanitarios: cubrebocas, guantes, papel de estornudos



- No tocarse la cara, nariz, ojos o boca con las manos sucias.
- Evitar tocar, en la medida de lo posible, cualquier tipo de superficie, barandales, puertas, muros, botones, etc.

- No escupir, en su lugar, use un pañuelo desechable y tírelo a la basura y lávese las manos.



- Realizar práctica de etiqueta respiratoria al toser y estornudar.

- **Toma de temperatura.** El control de acceso se encuentra en la entrada principal del edificio del IA-ENS.



- El personal debe realizar registro de temperatura en el termómetro infrarrojo que se encuentra en la entrada principal.

- Todo el personal debe llenar el formulario que contiene el Código QR o lo puede llenar desde su computadora al ingresar al IA-ENS, si su temperatura excede los 37 grados se le invita a retirarse de las instalaciones.

- Se notificará a los proveedores y contratistas externos la información y contenido de esta guía con el propósito de garantizar su cumplimiento. Todo personal interno y externo al IA-ENS deberá pasar por el control de acceso.

- **Sana distancia.** En todo momento se deberá respetar la sana distancia mínima de 1.8 metros al interactuar con otras personas. Atender las indicaciones en

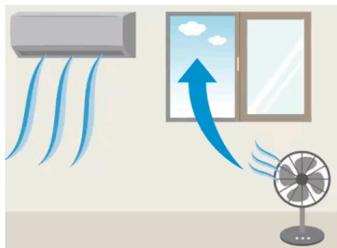


- cuanto al aforo máximo de cada uno de los espacios de trabajo y áreas comunes (<https://bufadora.astrosen.unam.mx/~clsens/documentos/anexoventilacion.pdf>)

- **Ventilación.**

Se conoce que la transmisión de contagio es la aspiración por aerosoles que genera una persona contagiada por COVID-19, al estornudar, hablar o gritar por tales motivos es necesario el uso de cubrebocas, guardar la sana distancia y una ventilación adecuada en espacios cerrados.

Es de crucial importancia la ventilación en espacios cerrado para reducir el riesgo de contagio por COVID-19. Para espacios cerrados compartidos se debe tener la pre-ventilación de 15 a 20 min antes de que el recinto sea ocupado, haciendo uso de cambios de velocidad en aires acondicionados. Para realizar una correcta ventilación, se deben tomar en cuanto dos elementos importantes:



1. la ventilación natural, donde se abren ventanas y puerta.

2. La ventilación forzada, se requiere cuando no hay ventanas, en esta caso se usan aires acondicionados (cambiando frecuentemente las velocidades) o ventiladores.

1. Por lo anterior los salones, salas de juntas, auditorio en uso se mantendrán debidamente ventilados, con puerta y ventanas abiertas en todo momento.
2. Se harán mediciones de CO₂ para monitorear la calidad del aire. En caso de saturación se les invitará a los participantes retirarse 15 minutos para que el recinto en cuestión se ventile.

- **Saludo.** Evitar saludos de contacto.

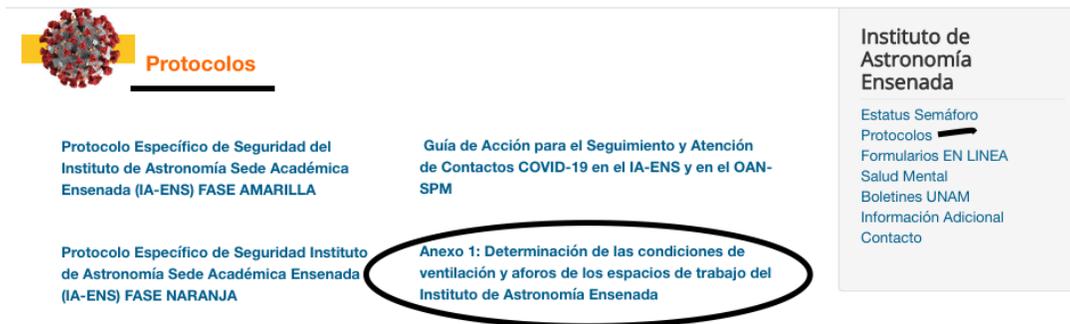
- **Oficinas compartidas.** Para las oficinas académicas compartidas que no cumplan con el espacio mínimo de uso, se otorgarán horarios o días escalonados para ocuparlos por una sola persona a la vez.

- **Pasillos.** En los pasillos no se podrán formar grupos de personas,

ACTIVIDADES ACADÉMICAS.

- Las actividades académicas tales como seminarios, clases, club de lectura, reuniones de trabajo, etc., se podrán realizar de manera presencial respetando el aforo establecido* o se podrán llevar a cabo por videoconferencia.
- Las áreas comunes como aulas, auditorio, sala de reuniones, biblioteca y salón ZOOM-ROOM quedan habilitados*.
- Los talleres y laboratorios podrán operar con el aforo establecido*.
- El laboratorio de astrobiología podrá operar respetando el aforo indicado*.

* Por favor consulte el documento: Determinación de las condiciones de ventilación y aforos en los espacios de trabajo del IA-ENS (<https://bufadora.astrosen.unam.mx/~clsens/documentos/anexoventilacion.pdf>)



The image shows a screenshot of the website for the Instituto de Astronomía Ensenada. On the left, there is a section titled "Protocolos" with a red and white virus icon. Below it, there are two links: "Protocolo Específico de Seguridad del Instituto de Astronomía Sede Académica Ensenada (IA-ENS) FASE AMARILLA" and "Protocolo Específico de Seguridad Instituto de Astronomía Sede Académica Ensenada (IA-ENS) FASE NARANJA". In the center, there is a link for "Guía de Acción para el Seguimiento y Atención de Contactos COVID-19 en el IA-ENS y en el OAN-SPM". Below this link, "Anexo 1: Determinación de las condiciones de ventilación y aforos de los espacios de trabajo del Instituto de Astronomía Ensenada" is circled in black. On the right, there is a sidebar menu for the "Instituto de Astronomía Ensenada" with links for "Estatus Semáforo", "Protocolos", "Formularios EN LINEA", "Salud Mental", "Boletines UNAM", "Información Adicional", and "Contacto".

“Yo me cuido, Tú te cuidas, Todos nos Cuidamos”.

Comisión Local de Seguridad:

Dra. María Teresa García Díaz
Lic. Sergio Eduardo Mondragón Gómez
Ing. Liliana Figueroa Carrillo
¹M.I. Erica Esther Lugo Ibarra
M. en C. Urania Ceseña Borbón
M.I. Enrique Colorado Ortiz
Sr. Augusto Sarabia Tránsito
Jorge Luis Manríquez Gallardo
M.I. Gerardo Sierra
Dr. Héctor Aceves
Lic. Ana Isabel Hernández Sánchez
Desiderio Carrasco

¹(Responsable Sanitario, IAUNAM Baja California)

Correo de contacto: cls-ensenada@astro.unam.mx