



MANUAL INFORMATIVO

QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE CONTAGIO POR COVID-19.

Contenido

Introducción	2
I. ¿Qué debo hacer en caso de sospecha de contagio de COVID-19?	3
II. ¿Qué debo hacer en caso de confirmación de contagio COVID-19?	5
III. ¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19?	7
IV. Pruebas COVID-19 para Comunidad UNAM	8
V. Datos de alarma para acudir a solicitar atención médica inmediata	9
VI. Material de Apoyo y recomendaciones	10
Directorio	14



Introducción

La pandemia por el SARS-COV2 (COVID19), siendo una enfermedad altamente contagiosa, aun cuando se ha comenzado con la campaña de inmunización en todo el mundo, y considerando que el virus que la provoca ha sufrido mutaciones es de suma importancia llevar a cabo acciones que mitiguen el riesgo de contagio, así como, su propagación.

Por lo anterior, la Dirección General de Servicios Administrativos tuvo a bien elaborar el presente manual como un mecanismo que instruya en el saber qué hacer en caso de sospecha y/o confirmación del COVID-19, apoyando en el proceder de los trabajadores de la dependencia, contribuyendo así en la mitigación de la propagación de la enfermedad.





I. ¿Qué debo hacer en caso de sospecha de contagio de COVID-19?

Es probable que tengas la enfermedad de COVID-19 si presentas al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- tos seca
- dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- dolor de cabeza
- dolor de garganta
- dolor muscular
- dolor articular
- dolor torácico
- escalofríos
- escurrimiento nasal
- conjuntivitis
- pérdida del olfato y/o pérdida del gusto



Por lo que si sospechas que te has contagiado de COVID-19 es importante que realices lo siguiente:

1. No debes presentarte a laborar
2. Informar a tu jefe inmediato
3. Informar a la Responsable Sanitaria

Mtra. Laura Heyssell Godfrey Morales

Correo: laura.godfrey@dgsa.unam.mx

O a la Asistente Sanitaria

L.A. Alma V. Obregón Pérez

Correo: alma.obregon@dgsa.unam.mx

Quienes te darán algunas indicaciones.

4. Acudir a la unidad médica correspondiente o al médico de tu confianza y seguir sus indicaciones.
5. Hacerse una prueba de diagnóstico de COVID-19 preferentemente PCR, (Reacción en Cadena de la Polimerasa), se sugiere verificar con un servicio médico la fecha conveniente para hacer el análisis en función de la fecha de inicio de los síntomas y otras circunstancias que le serán indicadas. Podrá suspenderse el confinamiento en caso de resultado negativo de una prueba de COVID-19.





II. ¿Qué debo hacer en caso de confirmación de contagio COVID-19?

Si te confirmaron el diagnóstico con prueba positiva en estudio de laboratorio, te puedes considerar enfermo, aun cuando no presentes síntomas por lo que es importante que realices lo siguiente:

1. No debes presentarte a laborar
2. Informar a tu jefe inmediato
3. Informar a la Responsable Sanitaria

Mtra. Laura Heyssell Godfrey Morales

Correo: laura.godfrey@dgsa.unam.mx

O a la Asistente Sanitaria

L.A. Alma V. Obregón Pérez

Correo: alma.obregon@dgsa.unam.mx



4. Avisar a las personas con las que haya tenido contacto estrecho los últimos tres días.

Debe entenderse como contacto estrecho el vivir con alguien o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien y/o haber estado en contacto sin el uso del equipo de protección (cubre bocas, lentes o careta).

5. Deberás permanecer aislado durante mínimo 14 días contados a partir del primer día de la fecha de la prueba positiva o hasta que el médico así lo indique.
6. Acudir a la unidad médica correspondiente o al médico de tu confianza y seguir sus indicaciones.





III. ¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19?

Debe entenderse como contacto estrecho el vivir con alguien o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien y/o haber estado en contacto sin el uso del equipo de protección (cubre bocas, lentes o careta).

Es importante que realices lo siguiente:

1. No debes presentarte a laborar e informar de inmediato a:

- Tu jefe inmediato
- La Responsable Sanitaria

Mtra. Laura Heyssell Godfrey Morales

Correo: laura.godfrey@dgsa.unam.mx

- O a la Asistente Sanitaria

L.A. Alma V. Obregón Pérez

Correo: alma.obregon@dgsa.unam.mx

Quienes te darán algunas indicaciones.

2. Con el fin de descartar el contagio hacerse una prueba de diagnóstico de COVID-19 preferentemente PCR, (Reacción en Cadena de la Polimerasa), se sugiere verificar con un servicio médico la fecha conveniente para hacer el análisis en función de la fecha del contacto y otras circunstancias que le serán indicadas.





IV. Pruebas COVID-19 para Comunidad UNAM

Para los miembros de la comunidad UNAM (estudiante, académico, administrativo, de base, de confianza o funcionario) puede realizarse la prueba de COVID-19 de forma gratuita llamando al servicio *Diagnóstico COVID-19 para Comunidad UNAM*, con horario de 9:00 a 15:00 horas, a los teléfonos 55-6896-2238 y 74-4505-2271, donde se le dará una cita para hacerle un cuestionario presencial y, si ellos lo consideran apropiado, le harán la prueba gratuita para diagnóstico de COVID-19.

Deberás presentar credencial vigente de la institución.

El centro de atención se encuentra en: Adolfo Prieto No. 721, Col. del Valle Norte, Alcaldía Benito Juárez, 03100 Ciudad de México.

También puedes realizarte la prueba en cualquier kiosco de pruebas COVID-19 de la Cd. Mx., o en cualquier laboratorio de tu preferencia.





V. Datos de alarma para acudir a solicitar atención médica inmediata

En caso de presentar: Fatiga, falta de aire y/o dificultad para respirar, dolor torácico o presión en el pecho, confusión, incapacidad para hablar o moverte, coloración azulada en labios o rostro, deberán llamar al 911 o llevarte inmediatamente a recibir atención médica:

- Alumnas y alumnos: Unidades médicas IMSS
- Personal académico y administrativo: Unidades Médicas ISSSTE

En caso de dudas puedes:

- Enviar un mensaje de texto SMS con la palabra "COVID19" al número 51515 o llamar a LOCATEL: 55 5658 -1111
- Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria: 800 0044 800

Fuentes:

Guía de sospechosos y confirmados, Comité de Seguimiento COVID-19 UNAM.

https://www.cseguimientocovid19.unam.mx/Docs/Guia_casos_sospechosos_o_confirmados_090321_V5.pdf

<http://www.puis.unam.mx/>



VI. Material de Apoyo y recomendaciones

**CORONAVIRUS
COVID-19**



Si presentas sintomatología respiratoria (fiebre, tos y dolor de garganta) y crees que podrías tener COVID-19, toma estas medidas para cuidarte y ayudar a proteger a otras personas de tu hogar y comunidad

Qué hacer si enfermas

Quédate en casa

Si presentas un cuadro leve, contacta a los servicios médicos, es posible que recomienden manejar el cuidado de salud en casa

Monitorea los síntomas

Si los síntomas empeoran o se presentan dificultades para respirar, dirígete a un servicio de urgencias médicas o llama al 911 de inmediato

Permanece alejado de otras personas

Ubícate en una habitación bien ventilada y de ser posible solo, limita el movimiento fuera del cuarto y minimiza el uso de espacios compartidos (como cocina o baño)

Limita el número de cuidadores

Si el paciente requiere de cuidados debe asignarse sólo a una persona, idealmente con buena salud y sin condiciones de riesgo

No compartas artículos personales

Evita compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de la casa

Limpia y desinfecta superficies de contacto frecuente

- Lávate las manos frecuentemente
- Descansa y mantente hidratado
- Usa cubrebocas al estar en contacto con otros
- Cúbrete la nariz y la boca al toser o estornudar

Muy importante

No te automediques, en caso de dudas o si necesitas información, llama al:

1. 800-00-44-800, es el número de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria, de la Secretaría de Salud Federal
2. 55-4161-1630 y 800-461-0145, es el número de Orientación Médica UNAM
3. Si vives en la CDMX, manda un SMS con la palabra COVID19 al 51515
4. ¿Tienes un caso urgente? llama al 911

#UNAMosAccionesContraLaCovid19

UNAM PUIS
Programa Universitario de Investigación en Salud

UNAM
Lo Universidad de la Nación

COVID-19



10 PASOS PARA EL CUIDADO DE PERSONAS ENFERMAS EN EL HOGAR

01. No te automediques
02. Reposa en un espacio aislado
03. Usa tu codo o pañuelos para toser y estornudar, ponlos en bolsa y ciérrala
04. Lávate frecuentemente las manos o usa alcohol en gel
05. Cubrebocas para ti y tu cuidador
06. No toques ojos, nariz y boca
07. No saludes de mano, beso o abrazo
08. Un adulto debe cuidarte
09. Aliméntate saludablemente e hidrátate
10. Platos, vasos y cubiertos, desinféctalos con jabón y cloro

Con **fiebre mayor de 38 grados y/o dificultad para respirar**, acude con urgencia al médico

¿Dudas? llama al **800 0044 800** de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria

UNAM
PUISS

UNAM
La Universidad de la Nación





RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR CON FAMILIARES ENFERMOS 2019 nCoV Coronavirus e Influenza

Si el paciente no está grave puede permanecer en casa. Si tiene fiebre elevada o persistente, falta de aire, o dificultad para respirar, debe acudir al hospital.

En casa, hay al menos una persona adulta que puede cuidar al paciente.

El paciente deberá contar con una habitación individual donde pueda recuperarse sin compartir espacio inmediato con otros.

Las necesidades básicas y de alimentación del paciente deberán ser satisfechas.



El paciente y sus contactos domiciliarios

- Deben tener acceso al equipo recomendado de protección personal (como mínimo guantes y cubrebocas).
- Deben de ser capaces de seguir las recomendaciones para el cuidado en aislamiento en el hogar:
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, desechar los pañuelos.
 - Lavarse las manos con agua y jabón después de tener contacto con secreciones respiratorias y objetos/materiales contaminados.

Es importante extremar precauciones en las personas con mayor riesgo de complicaciones por la infección 2019-nCoV

- Cualquier tipo de inmunocompromiso (VIH, enfermedades crónicas y diabetes).
- Enfermedades pulmonares, del corazón o los riñones.
- Mayores de 65 años
- Menores de 5 años
- Embarazadas

En caso de dudas, llamar al 800 0044 800
(Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Santiaria)



AISLAMIENTO EN CASA DE UNA PERSONA CON COVID-19



Sigue las indicaciones pertinentes del médico.



Comunícate con el paciente a través del celular y recuerda que la puerta de su habitación debe permanecer cerrada.



Lava tus manos constantemente con agua y jabón antes y después de tener contacto con la persona con COVID-19.



Lo más recomendable es que el paciente no salga de su habitación; si lo hace, debe usar mascarilla.



Si es posible, reserva un cuarto de baño para él. En caso contrario, desinfectalo con solución clorada.

covid19.facmed.unam.mx

✓ Grupo de expertos en COVID-19 de la Facultad de Medicina, UNAM



ALEJADOS
#NOS CUIDAMOS



Directorio

Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Luis Agustín Álvarez Icaza Longoria
Secretario Administrativo de la UNAM

Dr. Gustavo González Bonilla
Director General de Servicios Administrativos

Mtra. Laura Heyssell Godfrey Morales
Secretaria Administrativa
Responsable Sanitaria

L.A. Alma V. Obregón Pérez
Jefa del Departamento de Personal

Psic. Griselda Caballero Cervantes
Departamento de Personal

Lic. Mariana Azpeitia Rivero
Departamento de Personal

