

## PREVENCIÓN E HIGIENE, CLAVES PARA UN REGRESO SEGURO



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO



Antes de ingresar, debes **portar cubrebocas** y utilizarlo todo el tiempo que permanezcas en las instalaciones.

Al **ingresar a las instalaciones** de la dependencia, por tu seguridad y la de tus compañeros:

**Limpia tus zapatos en los tapetes sanitizantes.**

**Mide tu temperatura corporal.**

**Desinfecta las manos con el gel que se encuentra en cada acceso.**

**Deberás mantener una distancia de al menos 1.8 metros de la persona con que se comparte oficina o lugar de trabajo.**

- **Lávate y desinfecta las manos con frecuencia.**
- **Queda estrictamente prohibido el saludo de mano, beso y abrazos.**
- **Realiza estornudo de etiqueta (cubre el área de nariz y boca con el ángulo interno del brazo).**
- **No se permitirá el ingreso de acompañantes.**

## POR TU SALUD Y LA DE TUS COMPAÑEROS. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y OBJETOS

Independientemente de la desinfección profesional que se lleva a cabo y de la labor del personal de intendencia de la dependencia, puedes al llegar a tu lugar de trabajo:

1. **Desinfectar las superficies con el desinfectante proporcionado por tu dependencia.**
2. **Posterior a la limpieza y desinfección, realiza higiene de manos con agua y jabón o gel desinfectante.**
3. **Al finalizar tu jornada laboral, repite el procedimiento.**

## RECOMENDACIONES GENERALES



## SÍNTOMAS DE ALERTA



**Vigila estrechamente la presencia de algunos de los siguientes síntomas:**

- Dificultad para respirar, falta de aire, opresión o dolor en el pecho.
- Temperatura elevada (fiebre).
- Tos seca.
- Cansancio.
- Molestias y dolores del cuerpo en general (cuerpo cortado).
- Dolor de garganta.
- Conjuntivitis.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto.
- Coloración morada de la piel.
- Aumento excesivo de moco y flemas.
- Confusión mental o desmayo.
- Incapacidad para hablar o moverse.
- Vómito o diarrea persistente.



## TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS



- Usa jabón, de preferencia líquido; si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
- Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.
- Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.
- Enjuagua completamente y seca ya sea con papel o secador eléctrico.

## USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS



- Lávate las manos correctamente antes de colocarlo.
- Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubrebocas).
- Pasa por su cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente nariz y boca.
- Es muy importante que tus manos no toquen la parte interna.
- Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos.

La UNAM ofrece diversos servicios de atención para la comunidad universitaria y el público en general como apoyo ante la contingencia sanitaria por COVID-19.

Contacto: [covid19@unam.mx](mailto:covid19@unam.mx)

EN CASO DE DUDAS COMUNÍCATSE A LA UNIDAD DE INTELIGENCIA EPIDEMIOLÓGICA Y SANITARIA  
Teléfono: 800 0044 800

## DETECCIÓN DE COVID-19 EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Las pruebas se efectuarán sólo a quienes tengan una infección respiratoria.  
Las citas son de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas.



55 5424 3481  
74 4505 2271

