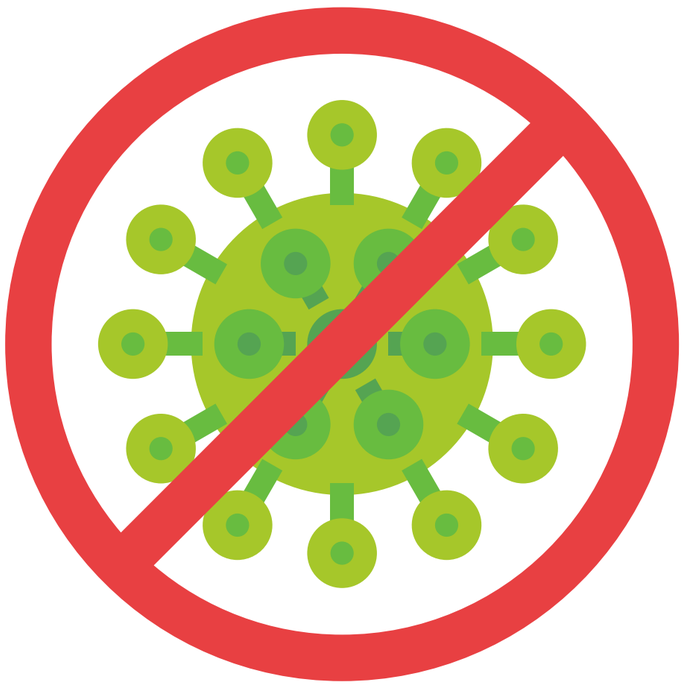
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL

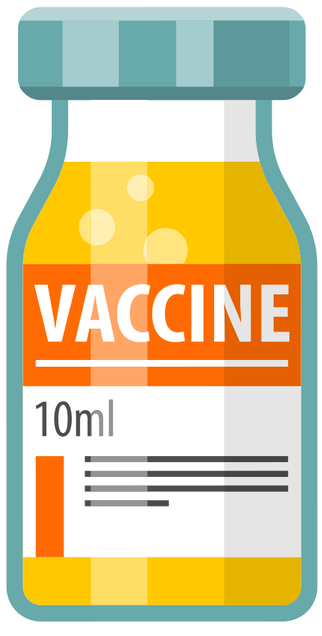
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

NUEVOS LINEAMIENTOS DE LA CDC FRENTE AL COVID-19



Estimadas madres usuarias

La CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) ha actualizado constantemente sus recomendaciones frente a la Covid-19, es por esto que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación Médica desea actualizar las recomendaciones, provenientes de constante cambio desde que inicio la pandemia, con la llegada de la vacuna, el regreso a clases y las nuevas variantes. Cabe mencionar que los lineamientos que la Universidad acata son los proporcionados por el Comité de Seguimiento COVID-19 UNAM.



CUBREBOCAS

¿Quién y donde debe usarlo?

- Niños y niñas mayores a 2 años.
- En lugares públicos.
- Viajes (avión, autobús, metro).
- Al convivir con personas que no vivan en la misma casa.

- Niños y niñas menores de 2 años.
- Personas con discapacidad que no pueden usarlo de manera segura.

MATERIALES Y TIPOS

- **Tela:** algodón y mezclas de algodón, respirable y con 2-3 capas.
- **Quirúrgicas:** de un solo uso, no están diseñadas para lavarse.
- **Con válvulas:** permiten que gotitas respiratorias escapen y lleguen a otras personas.
- **N95**: priorizarse para trabajadores de la salud.
- **Transparentes**: alternativo para personas que interactúan con personas sordas.

SITUACIONES DONDE NO SE PUEDE HACER USO DEL CUBREBOCAS

- **Al ingerir alimentos:** no usar al comer o beber, usar cuando se habla con meseros.
- **Actividades acuáticas**: actividades que puedan mojar el cubrebocas (nadar en playa o piscina).
- **Actividades de alta intensidad:** por la dificultad para respirar, cambiar si el cubrebocas se humedece por el sudor.

Recomendado

Máscaras para procedimientos médicos (a veces denominadas máscaras quirúrgicas o máscaras faciales desechables)

Máscaras que se ajustan correctamente (cómodamente alrededor de la nariz y el mentón sin grandes espacios alrededor de los lados de la cara)

Máscaras hechas con tela transpirable (como algodón)

Máscaras hechas con tela de tejido apretado (es decir, telas que no dejan pasar la luz cuando se sostienen contra una fuente de luz)

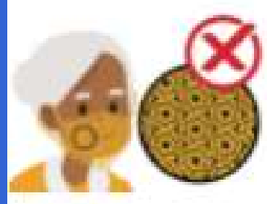
Mascarillas de dos o tres capas

Máscaras con bolsillos de filtro internos

No recomendado

Máscaras que no se ajustan correctamente (espacios grandes, demasiado sueltos o demasiado apretados)

Máscaras hechas de materiales que son difíciles de respirar (como plástico o cuero)



Máscaras hechas de tela de tejido suelto o de punto, como telas que dejan pasar la luz

Máscaras con una capa

Máscaras con válvulas o respiraderos de exhalación

Usar una bufanda / pasamontañas

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!

CUBREBOCAS

COMO LIMPIAR

CUBREBOCAS REUTILIZABLES deben cambiarse siempre que se ensucien o una vez al día, lavarse las manos después de manipular o tocar un cubrebocas.

LAVADORA
- Puede lavarlo con su ropa habitual
- Use el detergente con el que lava su ropa.

MANUALMENTE
- Use agua de la llave y detergente para ropa/jabón; enjuague bien.

COMO GUARDAR

Cubrebocas:
- Sucio por sudor, saliva, maquillaje
- Se guarda en una bolsa de plástico hasta que pueda lavar.
- Si no esta mojado o sucio se guarda en una bolsa temporalmente para reutilizarlo mas tarde.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html

Niños

Encuentre una máscara que esté hecha para niños para ayudar a garantizar un ajuste adecuado

Verifique que la máscara se ajuste perfectamente sobre la nariz y la boca y debajo del mentón y que no haya espacios alrededor de los lados.

NO coloque a niños menores de 2 años

Gente con barba

Ciertos tipos de vello facial, como la barba, pueden dificultar la colocación de la mascarilla. Las máscaras que se ajustan bien te protegen mejor. Para tener un mejor ajuste, las personas con barba pueden afeitarse o recortarse la barba cerca de la cara.

Otras formas de mejorar el ajuste

Utilice un ajustador de mascarillas o un aparato ortopédico.

Use una mascarilla desechable debajo de una mascarilla de tela que tenga varias capas de tela. La segunda máscara debe empujar los bordes de la máscara interior contra la cara y la barba.

Usa una máscara que

- Cubre tu nariz y boca y asegúrala debajo de tu barbilla.
- Se ajusta perfectamente a los lados de la cara.

Cómo NO usar una mascarilla

Alrededor de tu cuello

En tu frente

Debajo de tu nariz

Solo en tu nariz

En tu barbilla

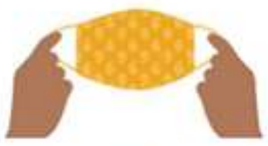
Colgando de una oreja

En tu brazo

Cómo quitarse una mascarilla

1

Con cuidado, desate las cuerdas detrás de su cabeza o estire las orejeras.



2

Manejar solo por las presillas o ataduras

3

Dobla las esquinas exteriores juntas

4

Tenga cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al retirarlo y lávese las manos inmediatamente después de retirarlo.

VACUNACIÓN

La vacunación es una medida de prevención, eficaz para protegernos del COVID. Las vacunas contra el COVID son eficaces para no enfermarse gravemente y morir, en relación con las personas no vacunadas.

Son seguras ya que han pasado por las mismas pruebas de seguridad que cualquier otra vacuna producida a lo largo de los años.

Se pueden presentar efectos secundarios como dolor muscular, cansancio o fiebre. Significa que la vacuna está trabajando para enseñarle al cuerpo cómo luchar contra el COVID. La mayoría de estos efectos no dura más que 1 o 2 días. No significa que tenga COVID-19. Es raro y poco probable, tener una reacción grave, como no poder respirar, si ocurre debe acudir a urgencias.

Existen diferentes tipos de vacunas contra el COVID-19. La mayoría se aplican en 2 inyecciones, una a la vez y de manera separada. La primera inyección prepara su cuerpo. La segunda se aplica al menos tres semanas después para garantizar que se tenga una protección completa.
Se considera que no están completamente vacunadas si no han completado una serie de dos dosis de la vacuna o no han recibido una vacuna de dosis única.

Después de la vacuna, se debe seguir usando el cubrebocas, lavarse las manos y mantener la sana distancia. Ya que por el momento no se conoce por cuanto tiempo la vacuna protege, además se sabe que no todos podrán vacunarse de inmediato, por eso es importante que se proteja a sí mismo y a los demás.

Source: World Health Organization

VACUNACIÓN

RECOMENDACIONES PERSONAS COMPLETAMENTE VACUNADAS

- Usar cubrebocas en entornos cerrados, si convive con personas inmunodeprimidas o con riesgo de enfermar gravemente.
- Realizar prueba de detección si tienen síntomas y aislarse si tienen resultado positivo o síntomas.
- Realizar prueba de detección de 3-5 días después de exponerse a alguien con COVID-19 probable o confirmado, uso cubrebocas por 14 días o hasta recibir resultado negativo.
- Tomar medidas preventivas en todo momento

Sputnik V

- Dosis: 2
- Intervalo entre dosis: 3-12 semanas
- Edad de inicio de aplicación: 18 años
- Efectos secundarios: Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, fiebre, malestar general y escalofríos

Sinovac

- Dosis: 2
- Intervalo entre dosis: 4-5 semanas
- Edad de inicio de aplicación: 12 años
- Efectos secundarios: Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, fiebre, diarrea y escalofríos

VACUNAS DISPONIBLES EN MÉXICO

Pfizer

- Dosis: 2
- Intervalo entre dosis: 3-6 semanas
- Edad de inicio de aplicación: 12 años
- Efectos secundarios: Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, y fiebre

Astra

- Dosis: 2
- Intervalo entre dosis: 8-12 semanas
- Edad de inicio de aplicación: 18 años
- Efectos secundarios: Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, y fiebre

Cansino

- Dosis: 1
- Edad de inicio de aplicación: 18 años
- Efectos secundarios: Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, fiebre, diarrea, náusea, vómito, bajo apetito, mareo, tos y dolor de garganta

Covaxin

- Dosis: 2
- Intervalo entre dosis: 4 semanas
- Edad de inicio de aplicación: 18 años
- Efectos secundarios: Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, y fiebre

Janssen

- Dosis: 1
- Edad de inicio de aplicación: 18 años
- Efectos secundarios: Dolor en el sitio de inyección, cansancio, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, fiebre y náusea.

http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/informacion-de-la-vacuna/
https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated-guidance.html

LAVADO DE MANOS

¿CUÁNDO REALIZARLO?

- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien en casa enfermo.
- Antes y después de tratar un corte o una herida.
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, alimento para animales o excremento de animales
- Después de manipular alimentos para mascotas
- Después de tocar basura

Usar desinfectante para manos cuando no pueda usar agua y jabón: a base de alcohol (60% de alcohol)

INSTRUCCIONES DE LAVADO DE MANOS

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

PREVENCIÓN

VACUNACION

USO CUBREBOCAS

SANA DISTANCIA

LIMPIAR Y DESINFECTAR

EVITE AGLOMERACIONES Y ESPACIOS MAL VENTILADOS

LAVADO DE MANOS

ESTORNUDO DE ETIQUETA

MONITOREAR SALUD

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

VARIANTE DELTA

Es más contagiosa y se propaga más rápido que las formas tempranas de SARS-CoV-2. Algunos datos sugieren que la variante Delta podría causar una enfermedad más grave que las cepas anteriores en personas no vacunadas.

Las personas completamente vacunadas pueden transmitir el virus a otras personas, son infecciosas durante un período más corto y la cantidad de virus producida disminuye más rápido.

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html

COVID EN NIÑOS: SÍNDROME INFLAMATORIO MULTISISTÉMICO EN NIÑOS (SIM)

Es una afección en la que diferentes partes del cuerpo pueden inflamarse (corazón, pulmones, riñones, cerebro, piel, ojos u órganos gastrointestinales). No se sabe la causa, de porque el COVID-19 desencadena esta reaccción.
Este síndrome puede ser grave, incluso mortal, pero la mayoría de los niños a los que se les diagnosticó a tiempo han mejorado con la atención médica.

https://www.cdc.gov/mis/mis-c.html

Síntomas

Fiebre +

- Dolor abdominal (intestino)
- Ojos inyectados en sangre
- Opresión / dolor en el pecho
- Diarrea
- Sensación de cansancio adicional
- Dolor de cabeza
- Presión arterial baja
- Dolor de cuello
- Erupción (granos)
- Vómitos

LACTANCIA MATERNA Y RECIEN NACIDOS

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés y brinda protección contra muchas enfermedades. NO existe evidencia que la leche materna transmita el COVID.

Un niño amamantado por alguien con COVID sospechado o confirmado debe considerarse como contacto cercano a una persona con COVID y debe ser puesto en cuarentena (14 días).

Cualquier cuidador saludable, que esté completamente vacunado y no tenga mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19, puede alimentar con leche materna extraída. Debe usar cubrebocas mientras alimenta al bebé.

Al dar pecho, extraer leche o dar biberón

- Lavarse las manos antes de tocar al bebe o extraer leche materna. Si no dispone de agua y jabón, usar desinfectante con 60% de alcohol.
- Uso cubrebocas a menos de 2 metros del bebé (incluso cuando amamanta o usa biberón) y cuando se extrae la leche materna.
- Limpie y desinfecte los extractores de leche y los artículos de alimentación infantil .

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html

ESCUELA: Prevención de COVID en escuelas de Kínder a 12° grado (K-12)

Vacunación

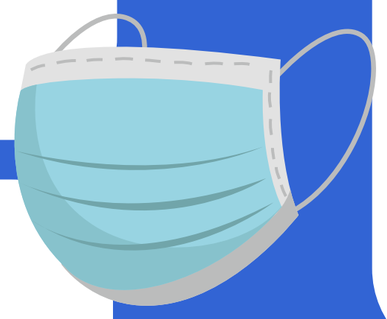
- Para maestros, personal y estudiantes (candidatos).
- Mayores de 12 años ahora son candidatos para la vacuna COVID-19.
- Educar y promover la vacunación COVID-19

Ventilación

- Ayuda a evitar que las partículas de virus se concentren en el interior.
- Abrir puertas y ventanas, uso de ventiladores seguros para niños, cambios en los sistemas de filtración de aire.

Cubrebocas

- **Interiores:** mayores de 2 años, personal y agentes educativos.
- **Aire libre:**continuar su uso, ya que los niños y niñas en México no tienen vacuna.
- En el **transporte** escolar
- **Excepto**: Personas que no puedan usar un cubrebocas de manera segura debido por una discapacidad



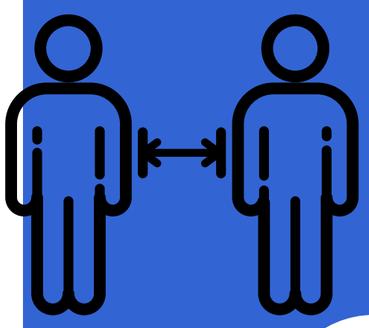
Lavado de manos y etiqueta respiratoria

Quedarse en casa cuando esté enfermo

- Síntomas pueden aparecer de 2-14 días después de la exposición al virus.
- Síntomas de COVID-19:
  - Fiebre, tos
  - Disnea, fatiga
  - Dolor muscular, de cabeza o de garganta
  - Pérdida del gusto u olfato
  - Congestión o secreción nasal.
  - Náuseas o vómitos
  - Diarrea

Sana distancia

- **Si no estan vacunados:** mantener distancia de 2 metros (1 metro en las aulas) y de otras personas que no estén en su hogar + uso del cubrebocas.
- **Cohortes:** Formar grupos pequeños para mantener a las personas juntas durante todo un día. Limitando la cantidad de estudiantes, maestros y personal que entran en contacto entre sí.



Rastreo de contactos

- Permite identificar qué estudiantes, maestros y personal con resultados positivos de la prueba COVID-19 deben aislar y qué contactos cercanos deben poner en cuarentena.

Pruebas detección

- No necesaria: personas vacunadas
- Uso:
  - Se toma decisión a nivel local, en áreas con niveles de transmisión alto, áreas con baja cobertura de vacunación y donde no se implementan estrategias de prevención.
  - Para participación en deportes, actividades extracurriculares y otras actividades con riesgo elevado de contagio (canto, gritos, banda y ejercicio que podrían conducir a una mayor exhalación).

Limpieza y desinfección

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/k-12-guidance.html
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html#anchor_1617551609730
https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html

¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!