

**LINEAMIENTOS  
PARA LA REAPERTURA  
DE LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES  
EN LOS INMUEBLES DEL CIESAS  
ANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA  
POR LA COVID-19**



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
TÉRMINOS	4
TIPIFICACIÓN DE RIESGO	5
Características internas del lugar de trabajo	
MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN	6
MEDIDAS DE HIGIENE	7
Promoción a la salud	
Medidas de prevención de contagios	
Uso del equipo de protección personal	
MEDIDAS DE SUPERVISIÓN	9
Estrategias generales de control	
Vigilancia	
Control de ingreso-egreso	
INFORMACIÓN Y CAPACITACIÓN	11
Información	
Capacitación	
¿Cuándo lavar y desinfectar las manos?	
Recomendaciones generales durante la estancia en las instalaciones	
REAPERTURA TOTAL DE INMUEBLES	13

# INTRODUCCIÓN

---

Las acciones incluidas en estos lineamientos solo pueden llevarse a cabo con la participación activa y solidaria de todas las personas que integran la comunidad del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) y se basan en **PRINCIPIOS** que benefician a todas las personas por igual.

- **Privilegiar la salud y la vida:** anteponiendo en todo momento las medidas de prevención y mitigación de contagios dentro y fuera de las instalaciones.
- **Participación:** por parte de toda la comunidad de CIESAS considerando la inclusión de trabajadores permanentes, eventuales y estudiantes, de manera activa en el cumplimiento de las medidas de promoción de la salud, prevención y contención en el ámbito laboral.
- **Transparencia:** en el manejo oportuno, confiable y dirigido de la información, sin exagerar ni minimizar riesgos, y sin afectar las garantías individuales de cada persona.
- **Respeto, solidaridad y no discriminación:** reconocimiento de los derechos de los trabajadores, así como prevenir situaciones que pudiesen presentarse derivadas de esta emergencia sanitaria, por el estado de salud o sistema de creencias.
- **Continuidad:** a programas de promoción de la salud y preventivos, una vez que los mayores riesgos de contagio hayan sido controlados.
- **Comprensión:** de las situaciones individuales de cada persona y su capacidad de adaptación.
- **Economía moral y eficiencia productiva:** el regreso a las actividades presenciales deberá darse en el marco de una nueva cultura de seguridad y salud en el trabajo, necesarios para lograr el bienestar de todas las personas en las distintas áreas de trabajo y el impulso a la economía.
- **Responsabilidad compartida (pública, privada y social):** el proceso de reactivación económica no se entiende sin una participación coordinada de los sectores público, privado y social, en un marco de desarrollo incluyente, priorizando el bienestar social.

Finalmente, se deberán considerar los procesos y actividades en los que participa el personal, mismos que deberán garantizarse en la instrumentación de las medidas antes mencionadas, para que no se conviertan en factores de discriminación o que limiten su derecho al trabajo.

Durante la progresión del semáforo epidemiológico hacia la nueva normalidad, las medidas sanitarias y de vigilancia estarán enfocadas a promover la salud y la delimitación de casos específicos con el fin de evitar brotes o contagios dentro de las instalaciones.

# TÉRMINOS

---

**Aislamiento:** es el proceso de separar a personas para prevenir la expansión de una enfermedad.

**Aislamiento preventivo:** aplica a personas no enfermas, pero que hayan estado expuestas y cuenten con altas posibilidades de haber adquirido la infección y de poder transmitirla a otras personas.

**Comité:** conjunto de personas designadas para verificar la correcta implementación de todas las medidas mencionadas en este documento.

**COVID-19:** nombre que se le ha dado a la enfermedad causada por el coronavirus SARS COV 2.

**Caso confirmado:** persona que ha sido diagnosticada con la enfermedad COVID-19 ya sea por asociación clínica o por prueba diagnóstica (PCR o de antígenos).

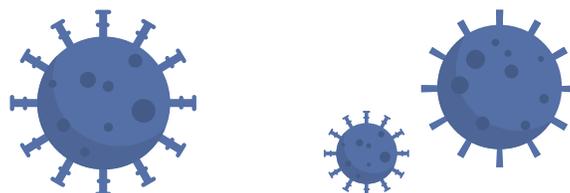
**Poblaciones en situación de vulnerabilidad:** son aquellas que debido a determinadas condiciones o características de salud son más propensas a desarrollar una complicación o morir por la COVID-19. Por ejemplo: mujeres embarazadas o lactando, personas con obesidad, personas adultas mayores de 60 años, personas que viven con diabetes e hipertensión descontroladas, VIH, cáncer, trasplante, enfermedad hepática, pulmonar, así como trastornos neurológicos o del neurodesarrollo (epilepsia, accidentes vasculares, distrofia muscular, lesión de médula espinal).

## **Síntomas COVID-19:**

- Fiebre mayor 38°C
- Dolor de cabeza
- Tos seca
- Estornudos
- Dificultad para respirar (casos más graves).
- Malestar en general

La COVID-19 se transmite de una persona infectada a otras, a través de gotas de saliva expulsadas al toser y estornudar, por vía aérea o por estrechar la mano, que provoca el contacto con fluidos de personas u objetos infectados.

**Vacuna:** es una herramienta preventiva que ayuda a reforzar el sistema inmune contra una enfermedad. Se administra con antelación, por lo que no se considera tratamiento o cura.



# TIPIFICACIÓN DE RIESGO

## Tipo de actividad

De acuerdo con las disposiciones del Gobierno Federal, el CIESAS no se encuentra dentro de la clasificación de actividades esenciales, y no cuenta con actividades de alto riesgo de contagio.

### Identificación del nivel de riesgo epidemiológico

Nivel de riesgo de contraer la enfermedad COVID-19	Actividades
Intermedio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acudir a clases presenciales y a otras actividades docentes</li><li>• Atención al público (control escolar, bibliotecas).</li><li>• Atención a proveedores.</li><li>• Limpieza y mantenimiento (personal).</li><li>• Traslado en transporte público.</li></ul>
Cotidiano	<ul style="list-style-type: none"><li>• Investigación (personas que cuenten con cubículos individuales).</li><li>• Trabajo administrativo (oficinas que cuentan con espacio suficiente para respetar distancias).</li><li>• Traslado del personal en transporte particular.</li></ul>

Tomando en consideración el espacio físico de los inmuebles y las condiciones de vulnerabilidad de personas trabajadoras del CIESAS, se considera necesario tanto la reducción de las actividades para las personas en vulnerabilidad como la redistribución de los espacios para el cumplimiento de medidas de distanciamiento físico.

### Características internas del lugar de trabajo

1. La mayoría del personal es vulnerable, debido a que son personas de edad avanzada o bien con enfermedades crónicas.
2. Una cantidad considerable de personal tiene a su cargo a menores de edad o personas mayores.

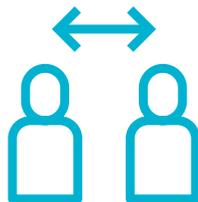
3. La mayoría de los espacios físicos son susceptibles para la redistribución en el cumplimiento del distanciamiento físico de 1.5 a 2 metros entre cada persona.
4. Dado que no todas las aulas de clases cuentan con el espacio suficiente para respetar la sana distancia, en algunas de las Unidades Regionales, el regreso a clases presenciales se dará únicamente si el semáforo epidemiológico del municipio se encuentra en verde y ha sido autorizado por las autoridades competentes.
5. Al ser una institución de investigación y no estar en la lista de actividades esenciales, la asistencia física del personal deberá evitarse durante una alerta alta a intermedia. Durante una alerta sanitaria cotidiana, sólo se restringirá la asistencia en caso de que los inmuebles no cumplan con las medidas sanitarias establecidas.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN

Las Unidades Regionales que se encuentren en semaforización de medio y alto riesgo (naranja y amarillo), deberán tomar medidas diferenciadas para disminuir el riesgo de la población en situación de vulnerabilidad, así como contrarrestar las posibles afectaciones al personal. Asimismo, se deberá considerar suspender o flexibilizar la asistencia a personas trabajadoras que conviven en su hogar o tienen a su cargo el cuidado de menores de edad, personas adultas mayores y personas en situación de vulnerabilidad o con mayor riesgo de contagio.

Para los casos de alerta alta e intermedia se recomienda lo siguiente:

- Priorizar el trabajo a distancia con el fin de evitar la asistencia física al centro de trabajo y reducir el riesgo de contagio del personal.
- En caso de no ser posible realizar el trabajo a distancia, el Comité o persona designada por la Unidad Regional deberá identificar las siguientes medidas especiales:
  - a. Cerciorarse que la población cuente con equipo de protección personal adecuado y con soluciones a base de alcohol gel al 70%, a disposición permanente.
  - b. Verificar que el inmueble cuente con medidas que resulten en una reducción de densidad humana en los espacios de trabajo, garantizando una distancia mínima efectiva entre las estaciones de trabajo de 1.5 a 2 metros.
  - c. Mantener una adecuada ventilación de los espacios de trabajo.
  - d. Permitir el ingreso en horarios escalonados, para evitar los horarios pico en el transporte público o en el transporte de personal.
  - e. Evitar el consumo de alimentos en lugares que no están designados para ello.
  - f. Establecer un rol de horarios en las áreas de alimentos y/o comedores, evitando las comidas grupales.



# MEDIDAS DE HIGIENE

---

## Promoción de la salud

Implica la orientación, capacitación y organización de los trabajadores para prevenir y controlar la propagación de la COVID-19 en las sedes laborales, compuesta por las siguientes acciones:

- Lavar las manos con agua y jabón frecuentemente, o bien, usar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Cubrir la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo dentro de una bolsa de plástico en la basura; después lavarse las manos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
- Ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- Mantener la distancia mínima de 1.5 a 2 metros entre personas.
- Disminuir la frecuencia y el encuentro cara a cara entre el personal.
- Adecuar los espacios y áreas de trabajo conforme a las disposiciones relativas a la densidad humana máxima en ambiente intramuros y extramuros.
- Respetar el aforo máximo en cada área delimitada.
- Garantizar la oferta permanente de agua potable, jabón, papel higiénico, gel con base de alcohol y toallas desechables para el secado de manos.
- Establecer horarios alternados de comidas para reducir el contacto entre personas.
- Control de ingreso-egreso que permita un triage simple pero efectivo para evitar brotes dentro de las instalaciones.
- Mantener el resguardo domiciliario corresponsable, de acuerdo a semaforización, vulnerabilidad y riesgo individual.
- Aislar y dar seguimiento a personas confirmadas de haber adquirido la infección y a aquellas que por haber estado cerca de alguien que adquirió la infección pueden transmitirla a otras personas, especialmente a aquellas con alto riesgo.
- Brindar información y capacitación para dar a conocer las medidas de seguridad, higiene, limpieza y cuidados en general, para evitar la propagación de la infección por coronavirus SARS-CoV-2 en la comunidad del CIESAS.



## Medidas de prevención de contagios

- Señalización de pasillos en las instalaciones favoreciendo la circulación en circuito, en medida de lo posible, según cada inmueble.
- Proveer suficientes dispensadores con soluciones a base de alcohol gel al 70% a libre disposición del personal en distintos puntos del centro de trabajo, en particular en aquellos lugares de atención al público como las bibliotecas.
- Establecer un sistema de citas para atender a los usuarios y evitar aglomeraciones o superar el aforo permitido, especialmente en las bibliotecas y en las áreas o inmuebles en que se atiende al público.
- Proveer cubrebocas (preferentemente lavable) y caretas.
- Mantener un programa de limpieza en los lugares de trabajo, incluidos los destinados a los servicios de alimentos.
- Garantizar que los sanitarios cuenten con lavamanos y con condiciones adecuadas para la limpieza del personal (agua, jabón y toallas de papel desechable).
- Promover que las personas trabajadoras no compartan herramientas de trabajo u objetos personales sin la desinfección adecuada.
- Garantizar la ventilación, revisar el funcionamiento de los sistemas de extracción de aire, en caso de contar con estos, además de dar mantenimiento y cambios de filtro para su correcta operación.
- Señalar las áreas comunes (como baños, cafeterías, comedores, salas de juntas y escaleras) con marcas en piso, paredes y/o en inmobiliario, recordando la distancia mínima 1.5 a 2 metros entre personas.

## Uso de equipo de protección personal

- Las personas trabajadoras deberán mantener colocado el cubrebocas durante toda la jornada laboral. Se recomienda usar cubrebocas lavable, a fin de proteger el medio ambiente. En caso de cubículos u oficinas individuales, podrá retirarse el cubrebocas cuando se encuentre solo, volviéndolo a colocar cuando salga de ese espacio.
- Las visitas o proveedores deberán mantener colocado el cubrebocas durante su estancia en el inmueble.
- El personal que atiende el ingreso en cada inmueble del CIESAS deberá mantener colocado la careta y el cubrebocas, con el fin de prevenir el riesgo de contagio.
- El personal con actividades de atención al público deberá utilizar cubrebocas y careta. Es importante señalar que la careta no sule al cubrebocas.



# MEDIDAS DE SUPERVISIÓN

## Estrategias generales de control

- Es importante designar un Comité responsable para la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la *Nueva Normalidad* en el marco de la COVID-19.
- El Comité General y los subcomités designados para las Unidades Regionales verificarán la correcta instrumentación de todas las medidas mencionadas en estos lineamientos.
- Comprobarán que las instalaciones cuenten con suministro suficiente de materiales para limpieza y saneamiento frecuente.
- Este Comité estará formado por Directores/Administradores, personas comisionadas del SUTCIESAS así como por los integrantes de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad
- Preferentemente se contará con un elemento por cada inmueble.

### Integrantes del Comité General

- C.P.C. María de Jesús Sosa
- Médico Gabriela Hernández Martínez
- Comisión de Seguridad e Higiene del Sindicato
- Dr. Saúl Horacio Moreno Andrade
- Dr. Ernesto Isunza Vera
- Mtro. Juan Alba Vázquez
- Dr. Rubén Muñoz Martínez
- Dra. Ma. Guadalupe Ramírez Rojas
- Pilar Martínez Reyes
- Rubén Langlé Campos

Los subcomités responsables de cada Unidad Regional del CIESAS estarán integrados por las personas a cargo de: la Dirección, la Administración y la Delegación Sindical.

### Instalaciones de la Unidad Regional Ciudad de México

- Ludka de Gortari Krauss (Juárez # 87)
- Alicia Garrido (Juárez # 87)
- Valentina Garza Martínez (Juárez #222)
- Jesús Mercado Correa (Juárez #222)
- Ismael Cruz Ortiz Pelayo (Niño Jesús #251)
- Alicia Hernández Molina (Niño Jesús #251)
- Ximena González Munizaga (Ximilpa #39)
- Ana María García Sosa (Ximilpa #39)
- Alicia Delgado (Casa Chata)

### Delegados sindicales

- Shinji Hirai (Noreste)
- Laura Machuca (Peninsular)
- Juan Julián Caballero (Pacífico Sur)
- Yesenia López Castillo (Golfo)
- María del Refugio Ayala Lievanos (Occidente)
- Rey Alba (Sureste)

Es indispensable la participación de todas y todos en la difusión e implementación de las estrategias de control, para contener la diseminación de la COVID-19 en los centros de trabajo.

## Vigilancia

- El Comité General y los subcomités designados para las Unidades Regionales, verificarán la correcta implementación de todas las medidas mencionadas en este documento.
- Se comprobará que las instalaciones cuenten con suministro suficiente de materiales para limpieza y saneamiento frecuente.

## Control de ingreso-egreso

El personal de vigilancia realizará filtros en la entrada de cada inmueble del CIESAS. A cada una de las personas trabajadoras, visitas o proveedores que ingresan, se les solicita:

- Evitar aglomeraciones, guardando una distancia de por lo menos dos brazos entre una persona y otra.
- Colocarse correctamente el cubrebocas.
- Aplicación de gel antibacterial a base de alcohol al 70%.

En caso de que una persona se sienta mal y tema haber contraído la infección, se recomienda que se retire de las instalaciones y regrese a su casa.



# INFORMACIÓN Y CAPACITACIÓN

Consiste en dar a conocer a la comunidad las medidas de seguridad, higiene, limpieza, cuidados e indicaciones de las autoridades durante las etapas de la *Nueva Normalidad*.

## Información

Deberán estar colocadas infografías oficiales en lugares visibles que señalen las medidas sanitarias; el aforo máximo en el inmueble; el aforo máximo de cada sala de clases o reuniones y la distancia que debe existir entre las personas cuando haya necesidad de formar una fila para ser atendido.

## Capacitación

El Gobierno Federal pone a disposición de la población general cursos y recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante la COVID-19: <https://climss.imss.gob.mx/>

Se exhorta a la comunidad a priorizar la capacitación voluntaria en los siguientes temas:

Curso	Público
Educación superior: Retorno seguro (10 hs)	Recomendado para todo el personal CIESAS, estudiantes
Todo sobre la prevención de la COVID-19 (3 hs)	Todo personal CIESAS, subcomité, estudiantes
Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19 (5 hs)	Todo el personal CIESAS, subcomité

Tomar acuerdos para el desarrollo de las actividades académicas, partiendo de las disposiciones de la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación local.

- Las reuniones para dirección de tesis y asesorías académicas menores a 5 personas se podrán realizar con una planificación anticipada y la verificación de la seguridad de las instalaciones.
- Los inmuebles contarán con personal de limpieza en activo, además de aplicación de desinfecciones en casos de riesgo por casos positivos.
- Espacios que cumplan con la distancia y la ventilación adecuada, respetando el aforo máximo de cada área.

- Las actividades presenciales en cada Unidad Regional deberán retomarse con base en los comunicados oficiales y el semáforo epidemiológico de cada municipio, en dónde se encuentre ubicada la misma.
- Para disminuir los riesgos de contagio, se recomienda que el personal asistente a los inmuebles se haya vacunado y haya cumplido con el periodo establecido después de la o las dosis aplicadas.
- La autorización para realizar trabajo de campo, así como para el uso de los recursos materiales y vehiculares deberá ser solicitada por oficio a las autoridades del CIESAS, la cual estará sujeta a las disposiciones normativas y sanitarias vigentes.

### ¿Cuándo lavar y desinfectar las manos?

- Al ingreso de las áreas de preparación de los alimentos.
- Antes y después de ir al baño.
- Después de toser o estornudar.
- Después de manipular dinero.
- Después de cargar cajas u objetos sucios.
- Después de recoger o manejar desechos.
- Antes y después de la recepción de productos.
- Antes y después de ingerir alimentos o bebidas.
- Cada vez que sus manos se ensucien por alguna actividad.



### Recomendaciones generales durante la estancia en las instalaciones

- Uso obligatorio de cubrebocas en áreas comunes.
- Uso de tapetes o aspersores para desinfectar el calzado.
- Desinfectar objetos personales como: celular, gafas, lentes, etc.
- Mantener el distanciamiento físico entre el personal de trabajo, así como con las personas usuarias de 1.5 a 2 metros.
- En el caso de haberse expuesto de forma directa o indirecta a un paciente confirmado con COVID-19, se deberá cumplir con el aislamiento preventivo e informar al personal médico del CIESAS, quien le dará seguimiento.
- Limpiar constantemente la zona de recepción de documentos.
- Evitar el uso de accesorios que limiten la eficacia del equipo de protección o se considere un fómite potencial.
- Respetar la sana distancia mínima requerida de 1.5 a 2 metros.
- Práctica de la etiqueta respiratoria: cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo dentro de una bolsa de plástico en la basura; después lavarse las manos.
- Respetar el aforo máximo por cada sala.
- Aumento de la frecuencia de lavado de manos con una duración mínima de 40 segundos en cada lavada, o con gel antibacterial.

# REAPERTURA TOTAL DE LOS INMUEBLES

Únicamente se dará si:

- El semáforo epidemiológico se encuentra en verde, en el municipio donde se ubique el inmueble.
- La comunidad cumpla con el esquema de vacunación contra la COVID-19 completa, tres semanas posteriores a única o segunda dosis según corresponda.
- La Secretaría de Educación Pública (SEP) y la autoridad local correspondiente autoricen la reapertura.

