

Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados



Fotografía freepik.es



**GOBIERNO DE
MÉXICO**


FICHA DE IDENTIFICACIÓN

NÚMERO DE REFERENCIA	LGMPCOVID-19EPC/2020.03.27
TIPO DE DOCUMENTO	Lineamientos.
EN CASO DE OTRO ESPECIFICAR	
TÍTULO	Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados.
REFERENCIA TEMÁTICA	Lineamiento.
OBJETO DEL DOCUMENTO	Establecer lineamientos.
FECHA DE PUBLICACIÓN	27 de marzo de 2020
VERSIÓN	Actualizada.
RESUMEN	Estrategias de protección a la salud e higiene a ser implementadas en espacios cerrados a fin de guiar a sus responsables con acciones simples que reproduzcan espacios saludables.

FORMATO DE DIFUSIÓN	Sitio web institucional coronavirus.gob.mx ✓ ¿Se presentó en Conferencia COVID-19? Sí Fecha de la Conferencia : marzo de 2020
POBLACIÓN OBJETIVO	Público en General.
EN CASO DE OTRO ESPECIFICAR	
ELABORÓ	Dr. Ricardo Cortés Alcalá, Director General de Promoción de la Salud Dr. José Luis Alomía Zegarra, Director General de Epidemiología
REVISÓ	Dr. Hugo López-Gatell Ramírez, Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud
AUTORIZÓ	Dr. Jorge Carlos Alcocer Varela, Secretario de Salud
FUNDAMENTO JURÍDICO	Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos Artículos: 4, 73, fracción XVI, Base 3a. y 90; Ley Orgánica de la Administración Pública Federal: Artículo 39; Ley General de Salud: Artículo 3o., fracción XV, 4o. fracción III, 147, 148 y 184, fracción I; Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 31 de marzo de 2020, modificado el 21 de abril de 2020.

DATOS DE CONTACTO:

NOMBRE	Dr. Ricardo Cortés Alcalá
CARGO	Director General de Promoción de la Salud
CORREO	ricardo.cortes@salud.gob.mx
TELÉFONO	(55) 2000 3400 ext. 53092


Dr. Jorge Carlos Alcocer
Varela


Dr. Hugo López-Gatell Ramírez


Dr. Ricardo Cortés Alcalá


Dr. José Luis Alomía Zegarra

CONTENIDO

Introducción

- 1.** Lo que debemos saber sobre COVID-19
- 2.** Medidas de mitigación y prevención
 - 2.1 Medidas de higiene
 - 2.2 Filtro de Supervisión
 - 2.3 Sana distancia
- 3.** Medidas en espacios de alta concentración y/o movilidad de personas
 - 3.1 Espacios recreativos y/o comerciales
 - 3.2 Refugios y albergues
 - 3.3 Estaciones y unidades de transporte público
- 4.** Información a la población

Introducción

Conscientes de que no existe medida alguna que por sí sola detenga o limite la capacidad de transmisión del coronavirus COVID-19, es necesaria la aplicación de medidas y la participación comprometida de toda la población para limitar su propagación.

En dicho sentido, existen estrategias de protección a la salud e higiene a ser implementadas en espacios cerrados, a fin de guiar a sus responsables con acciones simples que reproduzcan espacios saludables.

Entre otros espacios, las estrategias pueden ser desarrolladas en:

- Lugares de trabajo (oficinas, locales comerciales y tiendas de autoservicio),
- Centros recreativos (auditorios, cines, teatros),
- Servicios comunitarios (albergues, refugios, centros de reclusión)
- Estaciones y unidades de transporte público.

La Secretaría de Salud emite estos lineamientos, bajo los principios de:

- Protección a la salud y a la vida
- Beneficios basados en la evidencia científica
- Transparencia en la información
- Protección y continuidad de las actividades económicas y sociales.

Las acciones incluidas en estos lineamientos sólo pueden concretarse con la participación solidaria de todas las personas y el compromiso de los representantes de los diferentes niveles de gobierno, los representantes sindicales y la sociedad civil organizada.

1. Lo que debemos saber sobre COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales. A veces, puede surgir una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los humanos, como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), en Asia en febrero de 2003¹ y, el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), en el Medio Oriente en 2012². COVID-19 es una enfermedad causada por el virus de nombre SARS-CoV-2.

¿Cómo se transmite COVID-19?

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a otras, a través de las gotitas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar y dichas gotas caen sobre ojos, nariz o boca de una persona sana. Dado que el virus sobrevive en diversas superficies, se transmite también al manipular objetos contaminados por el virus (manos, mesas, celulares, etc.) y después tocar alguna parte de la cara como ojos, nariz y boca.

¿Quiénes están en riesgo de sufrir complicaciones o enfermedad grave COVID-19?

Hasta el momento la evidencia en otros países muestra que tienen mayor riesgo de complicaciones o enfermedad grave:

- Personas adultas mayores de 60 años cumplidos
- Personas con enfermedades crónicas de tipo cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida
- Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos, mujeres en tratamientos de fertilidad, entre otros.
- Fumadores (principalmente aquellos diagnosticados con EPOC)

Aunque no existe aún evidencia científica de que las personas embarazadas también estén en mayor riesgo de complicación por COVID-19, en México se consideran dentro de los grupos de riesgo al igual que como sucede con la influenza.

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus COVID-19?

Si durante los últimos siete días ha presentado:

- **Dos de los siguientes síntomas:**
 - **Tos**
 - **Fiebre**
 - **Dolor de cabeza**
- Acompañado de al menos uno de los siguientes síntomas:
 - Dolor o ardor de garganta
 - Dolores musculares
 - Dolores de las articulaciones
 - Escurrimiento nasal
 - Ojos rojos
 - Dolor de pecho
 - Dificultad para respirar o falta de aire (casos graves)

¹ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC. <https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html>

² Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-(mers-cov))

Es importante señalar que **al igual que con otros virus respiratorios**, las infecciones por **coronavirus regularmente se contagian sólo cuando** las personas **presentan síntomas** de la enfermedad, **sin embargo, se consideran en riesgo** aquellas personas que estuvieron **en contacto con una persona enferma dos días antes** del inicio de los síntomas.

Para aprender más visita <https://www.gob.mx/coronavirus>

Ante la presencia de síntomas respiratorios, se recomienda:

- Informarse en <https://www.gob.mx/coronavirus>
- Solicitar asesoría al número telefónico del estado de la república en la que usted es residente <https://coronavirus.gob.mx/contacto/#directorio>
- No automedicarse, debido a que se ha evidenciado que los antigripales pueden esconder los síntomas
- En caso de requerirlo, acudir a recibir atención médica
- Seguir las indicaciones del personal de salud
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón
- Al toser y estornudar, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo, o con un pañuelo desechable
- Quedarse en casa para una pronta recuperación (en caso de que el personal médico sospeche que usted tiene COVID-19, se recomienda al menos 14 días)
- Si requiere salir de casa por una situación extrema necesaria, use correctamente el cubreboca
- Incrementar la ingesta de líquidos, sobre todo agua simple
- No saludar de mano, abrazo o beso
- Llevar consigo alcohol gel para el asepeo frecuente de las manos

¿Cómo se trata COVID-19?

Hasta el momento no hay un tratamiento específico para COVID-19, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas, es importante que, ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma como dificultad para respirar, se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

¿Cómo se puede prevenir el contagio de COVID-19?

La prevención de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19, requieren de medidas de higiene personal y del entorno, y en caso de presentar síntomas respiratorios, la atención de la salud y el resguardo protector en el hogar.

Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, jugamos un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus, por ello es necesaria la implementación de medidas de higiene personal y del entorno.

2. Medidas de mitigación y prevención

Estas medidas disminuyen la velocidad de transmisión o contagio, reducen la sobredemanda de servicios de atención médica y el número de casos; su objetivo central

es incrementar la protección a los grupos en mayor riesgo y vulnerabilidad como las mujeres embarazadas, personas mayores de 60 años cumplidos, personas con enfermedades crónicas cardiopulmonares, inmunodeprimidas, con obesidad mórbida entre otras.

Las acciones que se proponen en los primeros escenarios implican que NO sean canceladas todas las actividades cotidianas, lo que podría afectar la dinámica económica nacional, frente a una reducción en el empleo y el decrecimiento en la generación de ingresos de las personas y las empresas.

Las medidas de mitigación que está realizando el sector salud se dividen en:

- *Médicas* que se refieren a la atención oportuna en caso de enfermedad y a los servicios médicos.
- *No médicas* en las cuales tiene injerencia directa la población, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud.

Estas medidas de mitigación son:



Estas medidas deberán realizarse a lo largo del periodo de contingencia, variando la frecuencia con que se realicen de acuerdo con el escenario epidemiológico en la que se encuentre el inmueble.

2.1 Medidas de higiene

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno que deben de realizarse siempre y que protegen no solo del coronavirus SARS-CoV-2 sino también de diversas enfermedades infecciosas son:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (de 10 a 20 veces diarias), al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar. En caso de tener sintomatología respiratoria es necesario lavarse las manos después de limpiarse la nariz.
- Resguardo protector en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir a recibir atención médica si se presentan síntomas de enfermedad grave (fiebre

continua y dificultad para respirar).

- Nunca escupir en el suelo. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos.
- Mantener la higiene adecuada de los entornos (albergues, oficinas, centros de reunión, etc.), ventilarlos y permitir la entrada del sol.
- No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.
- No saludar de beso, mano o abrazo
- Lavar y/o planchar frecuentemente bufandas, guantes, abrigos, rebozos, batas, pashminas, mandiles, etc., de preferencia después de cada uso.

a. Lavado de manos frecuente con jabón y agua

Es importante lavarse las manos con la técnica correcta ya que:

- El virus SARS-CoV-2 sobrevive en superficies lisas que tocamos con las manos; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
- Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.³
- Utilizar agua y jabón, contribuye a evitar el contagio.
- No sólo protege de COVID-19, sino de otras enfermedades



El uso de gel antibacterial con base de alcohol mayor al 60% es también efectivo para la eliminación de virus y bacterias, y **se recomienda su uso cuando no se tenga** la oportunidad de lavarse las manos con **agua y jabón**.

Al finalizar NO aplicar crema para manos, ya que esto ocasiona que los virus permanezcan adheridos por más tiempo a la piel y, por lo tanto, es más factible diseminarlos al tocar los objetos o superficies.

³ Fuente: www.cdc.gov/handwashing/esp/why-handwashing.html

Lave sus manos, antes de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Preparar y consumir alimentos o bebidas
- Iniciar las actividades de trabajo, escuela o cotidianas

Antes y después de:

- Salir de un sitio cerrado concurrido

Después de:

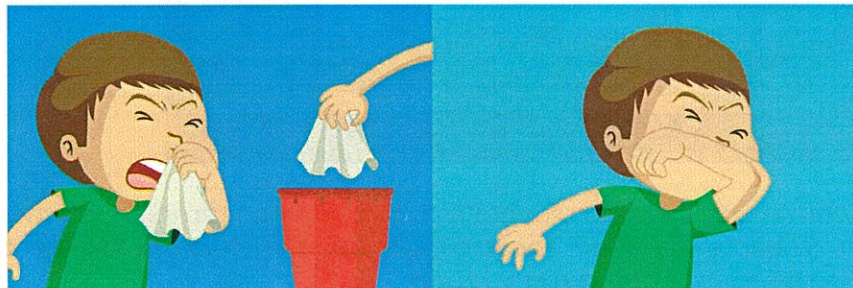
- Estornudar y toser
- Ir al baño
- Tocar animales
- Estar en contacto con personas enfermas
- Tocar manijas, barandales públicos, botones de elevador
- Usar objetos como llaves, monedas, billetes
- Revisar pacientes en caso de ser personal de salud,
- Manejar objetos de oficina de uso común, como teclados de computadora, impresoras, engrapadoras, teléfonos etc.

b. Usar el estornudo de etiqueta

Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o, con un pañuelo desechable (después tirar el pañuelo y lavar las manos).

El virus de COVID-19 viaja a través de las gotitas de saliva que se expulsan al estornudar o toser hasta a 1.5 metros de distancia por lo que, se debe de utilizar la técnica correcta para estornudar o toser, ya que:

- Se evita contagiar a otras personas.
- Limita la liberación de gotitas de saliva al ambiente
- Evita que las manos se contaminen con saliva.



Nunca cubrirse boca y nariz con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.

En caso de utilizar pañuelo desechable para limpiarse la nariz o taparse la boca, se deben tirar inmediatamente en el bote de basura; si el pañuelo es de tela, se debe lavar diariamente.

c. Resguardo en casa

Es importante que quien tenga alguna enfermedad respiratoria, permanezca en casa, y acuda a la unidad de salud a recibir atención médica en caso de presentar alguno de los síntomas de enfermedad grave (fiebre continua y dificultad para respirar) y siga las indicaciones que le proporcione el personal de salud.

Esta medida es una de las más importantes a seguir debido a que una persona enferma es fuente de contagio y al acudir a lugares concurridos puede llegar a transmitir el virus a un gran número de personas. Asimismo, al estar enfermo es más susceptible a contraer otras enfermedades de vías respiratorias ocasionadas por bacterias. Por otra parte, al quedarse en casa la recuperación es más rápida y se pueden evitar complicaciones.



d. Mantener la higiene adecuada de los entornos ventilarlos y permitir la entrada del sol

Es necesario limpiar los espacios cerrados, así como las superficies que pueden estar contaminadas con gotitas de saliva, ya que es la manera como se evita la transmisión del virus.

La supervivencia del virus que causa COVID 19, varía de acuerdo con el tipo de superficie en el que se deposita, convirtiéndose en otra fuente de exposición si estas no se limpian adecuada y frecuentemente.

La evidencia científica muestra que el COVID 19 sobrevive hasta:

- Tres horas sobre la piel
- 12 horas en superficies porosas, tales como telas (ropa, sábanas, manteles) o papel
- 48 horas en superficies lisas como pisos, paredes, pasamanos, puertas, sillas o butacas, ventanas, mesas, mosaicos de baño

Tomando en cuenta estos tiempos, es indispensable incrementar la frecuencia y el tipo de medidas higiénicas que deben implementarse en espacios cerrados. De inicio, para lograr una higiene adecuada de los entornos y superficies donde se desempeñan las actividades cotidianas, es necesario que primero se realice una limpieza con agua y jabón, ésta eliminará la suciedad y hará efectivo el proceso de desinfección. Los procedimientos de limpieza son los que habitualmente se realizan, se puede usar cualquier jabón disponible comercialmente, el agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado.

Las **medidas de higiene de los espacios cerrados** son muy importantes para evitar la propagación del virus y el contagio. Además de la limpieza permanente (con agua y jabón) del entorno y de las superficies, es necesario realizar procesos de desinfección.

La desinfección de superficies debe hacerse diariamente antes de iniciar las actividades del sitio cerrado y antes de cerrar. La frecuencia de la limpieza y desinfección se determinará dependiendo del escenario en el que se encuentre el inmueble y el flujo de personas.

La solución de hipoclorito de sodio de uso común, (cloro comercial) es un desinfectante eficaz para la desinfección de superficies. Es un producto económico y seguro para la limpieza de viviendas, oficinas, albergues, auditorios, y locales comerciales, cines, restaurantes entre otros.

Para su uso, se requiere agua y herramientas de limpieza. Se recomienda preparar una solución desinfectante bajo las siguientes indicaciones:

Para un litro de solución desinfectante es necesario:

- Llenar una botella con un litro de agua limpia
- Agregar una cucharada cafetera de cloro comercial⁴
- Tapar la botella y agitar
- Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada
- Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla
- **Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños**
- Esta solución podrá ser utilizada durante un mes para realizar la limpieza de superficies

Aplicar esta solución en pisos y superficies (después de la limpieza con jabón), referentemente con un paño humedecido con la solución, y dejar que la superficie permanezca húmeda hasta que seque naturalmente. Es importante evitar los métodos de limpieza y/o desinfección que producen vapores o aerosoles, o que dispersan el polvo en áreas, ya que se puede propiciar la dispersión del virus.

Los tapices y pisos con alfombra se deben aspirar previos al tratamiento de desinfección utilizando de preferencia aspiradoras equipadas con filtros HEPA10. En caso de contar con un equipo de desinfección, éste deberá tener un programa de mantenimiento preventivo permanente, a fin de asegurar su buen funcionamiento.

Seguir los procedimientos para garantizar las características de efectividad de las soluciones de limpieza (jabones, detergentes, desinfectantes), como: usar cubetas separados para las soluciones como jabones, detergentes, desinfectantes y el agua para enjuagar, cambiar con frecuencia las soluciones, reemplazar paños sucios por paños limpios, utilizar artículos de limpieza de microfibra.



Si es factible, ventilar todas las áreas de los sitios cerrados.

Hay que asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo en las ventanas que obstruya la ventilación e iluminación natural de las áreas.

Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Se recomienda utilizar los filtros HEPA.

Otras recomendaciones en la limpieza de espacios:

- No se debe mezclar detergente con solución clorada o con otros productos ya que pueden producir gases tóxicos.
- La solución de detergente y el agua deben ser renovadas en los diferentes espacios y el número de veces que sea necesario.

e. Lavar frecuentemente bufandas, guantes, abrigos, rebozos, corbatas, chalinas, pashminas, batas, mandiles, etc. de preferencia después de cada uso

Lavar las prendas de vestir, ya que el virus puede permanecer hasta 12 horas en una prenda y al tocarla se puede reiniciar el ciclo de contagio, antes de ser utilizadas nuevamente; o planchar la prenda a 70°C por 4 segundos para garantizar la inactivación del virus presente en la ropa.

f. No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias

Al tener las manos sucias si nos tocamos la boca, nariz y ojos, facilitamos que el virus se introduzca a nuestro organismo.

¿Por qué no debo tocarme la nariz, boca y ojos?

- Los virus entran a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los **virus se introduzcan** a nuestro organismo



g. Nunca escupir en el suelo. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos

Porque al hacerlo se expulsa el virus que produce COVID-19 quedando en el ambiente y esto se convierte en una fuente de exposición y posible transmisión del virus hacia todas las personas (familiares, amigos y compañeros de trabajo).

¿Por qué no debo escupir?

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



2.2 Filtro de supervisión

El objetivo de instalar a la entrada de cada sitio cerrado un filtro de supervisión es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

Este filtro consiste en colocar a la entrada de cada inmueble un módulo en el que a cada una de las personas que ingresan se les realice un cuestionario rápido sobre su estado de salud, se les aplique gel antibacterial, se dé información sobre las medidas de mitigación del COVID-19, y le indique la ubicación de las unidades de salud más cercanas

Para instalar el módulo para el filtro de supervisión se necesita

- Contar con una mesa o escritorio cubierto con un mantel o paño de tela. En caso de no disponer de ello, deberá limpiar la superficie de la mesa cada 4 horas con una solución clorada (ver la sección de medidas preventivas, limpieza del entorno).
- Las sillas que se coloquen para los encargados de aplicar el filtro deberán de cumplir

con una sana distancia de un metro y medio de distancia.

- El personal designado para aplicación del filtro deberá utilizar bata no estéril y mascarilla quirúrgica; En caso de encontrarse en el escenario 3, deberá utilizar respirador N95 y colocárselo correctamente, siguiendo las instrucciones de su uso.

De ser posible, el filtro deberá ser atendido por personal de salud (medicina o enfermería), en caso de no contar con alguno de ellos, las personas encargadas deberán recibir una capacitación previa para dicha función, para saber cómo capacitarse llamar al número correspondiente del estado de la República que se trate:

<https://coronavirus.gob.mx/contacto/#directorio>.

Si hay varios accesos al inmueble deberá haber un filtro de supervisión para cada uno de ellos.

Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos dos brazos entre una persona y otra; dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

Requerimientos para instalar el filtro de supervisión

En el módulo del filtro de supervisión deberá contar con:

- Agua, jabón o bien gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%); y una solución clorada para mantenerlo limpio y desinfectado
- Pañuelos desechables
- Bote de basura con tapa para los desechos (se deberá evitar acumulación de los desechos)
- Termómetro (sin mercurio), puede ser digital, infrarrojo o tiras plásticas
- Cuestionarios de detección de signos y síntomas

Si el personal que aplica el filtro de supervisión no fuera profesional de la salud, y detecta alguna persona con fiebre y síntomas respiratorios, este deberá remitirla al servicio médico más cercano para su valoración.

Se deberá aplicar gel antibacterial a todas las personas que ingresen al inmueble.

Filtro de supervisión de acuerdo con el escenario epidemiológico

Escenario 1 Importación viral	Escenario 2 Dispersión comunitaria	Escenario 3 Miles de casos
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica, se promueve el resguardo en casa si se tiene resfriado o gripe • Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%) • Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de detección de signos y síntomas (ANEXO 1) • Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%) • Toma de temperatura con termómetro (digital, cintas térmicas o sensores infrarrojos) • Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de detección de signos y síntomas (ANEXO 1) • Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%) • Toma de temperatura aleatoria, con termómetro (digital, cintas térmicas o sensores infrarrojos) • Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19

2.3 Sana distancia

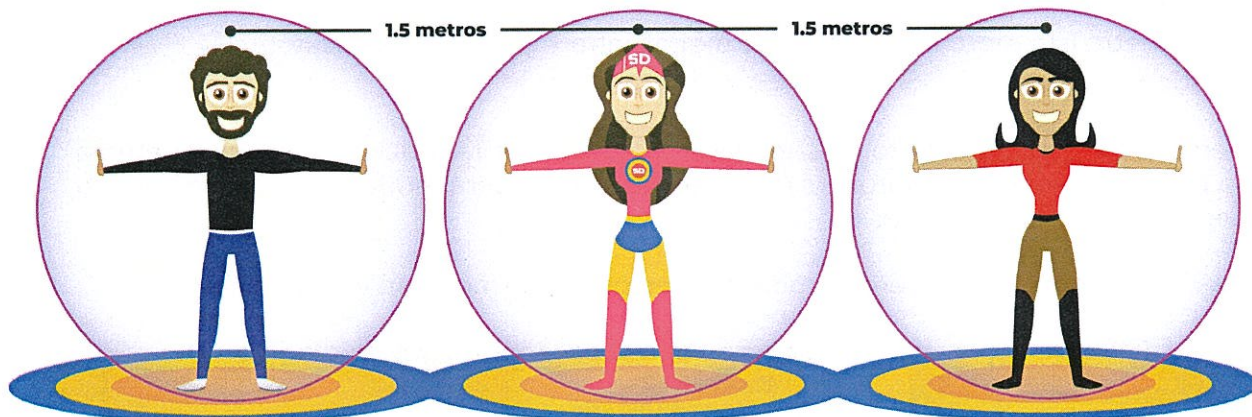
Las medidas de sana distancia son todas aquellas **medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles.**

Estas medidas se toman para determinar cuándo y dónde se pueden reunir las personas para detener o disminuir la propagación de enfermedades contagiosas⁴ ayudando a reducir el contacto con el virus.

COVID-19 se trasmite a través de pequeñas gotitas suspendidas en el aire que, al ser expulsadas del organismo por la boca y la nariz a través de la tos, los estornudos o al hablar pueden depositarse en las superficies y contagiar a otras personas que tiene contacto con ellas. Al estornudar pueden recorrer una distancia de hasta 1.5 metros a una velocidad estimada de entre 30 y 45 metros/segundo, y puede depositarse en manos y superficies.

Ante la fácil propagación del virus, es necesario establecer factores de protección y distancia entre las personas en los diferentes inmuebles de convivencia, a partir de:

Escenario	Sana distancia mínima	Distancia adicional	Distancia total
1	1.50 m	0.30 cm	1.80 m
2	1.50 m	0.45 cm	1.95 m
3	1.50 m	0.75 cm	2.25 m



Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y por lo tanto de contagio, se sugieren distancias de: 1.50, 1.80, 1.95 y 2.25 m. de acuerdo el escenario epidemiológico.

⁴ Gobierno de Ontario, 2008; Santa Clara Valley Public Health Department, 2009.

En el escenario 3, se debe respetar la distancia de 1.5 metros más el 50% de protección, resultando en 2.25 m y limitar la salida del hogar al mínimo.

Sana distancia de acuerdo con el escenario epidemiológico

Escenario 1 Importación viral	Escenario 2 Dispersión comunitaria	Escenario 3 Miles de casos
<p>No aplica, se promueve el resguardo en casa si se tiene resfriado o gripe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%) • Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión temporal de actividades no esenciales • Saludo y convivencia a distancia, 2 a 3 brazos • Suspensión de las actividades escolares • Reprogramación de eventos de concentración masiva • Protección y cuidado de las personas adultas mayores • Protección y cuidado de grupos vulnerables • No difundir noticias falsas 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión indefinida de actividades no esenciales y eventos ante brotes • Limitar la convivencia fuera de casa • Respetar la sana distancia con 50% extra de protección 2.25 metros. • Suspender contacto con enfermos y casos diagnosticados • Difundir recomendaciones oficiales para la efectiva detección y atención de casos

3. Medidas en espacios de alta concentración y/o movilidad de personas.

En los espacios de alta afluencia o concentración de personas se recomiendan medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus y con ello reducir el número de casos de COVID 19 en el país.

Las personas responsables de la administración y organización de cada espacio tanto público como privado, serán los responsables de la implementación de las acciones recomendadas siguiendo el escenario con el objetivo de contribuir con la prevención y detección oportuna de casos. Cada instancia, empresa u organización establecerá lineamientos prevención, mecanismos de información interna y dará a conocer las medidas de protección para la población que asiste a dichos espacios.

3.1. Espacios recreativos y/o comerciales

- El personal que labora en cada espacio debe cumplir con las medidas de higiene
- En los todos los accesos al inmueble se establecerá un módulo de control que cumpla con las características antes descritas.
- En todos los espacios se dará información y se buscarán mecanismos para garantizar la Sana Distancia en cada escenario.
- La limpieza (con agua, jabón y solución desinfectante) y el mantenimiento de las instalaciones en general son centrales en todos los escenarios.
- Los servicios sanitarios deben contar con: papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial para lavado de manos, alcohol en gel y toallas de papel para el secado de manos, equipo de deben contar también los sanitarios móviles.
- El acceso y afluencia de personas se implementará a partir de los escenarios, por ejemplo: Reducción al 50% el aforo y suspender las actividades de venta directa de boletos y alimentos.

3.2. Refugios y albergues

Además de las medidas de higiene y desinfección para espacios cerrados y en particular aquellos con alta afluencia de personas, en los espacios cuyas actividades incluyan el recibir y acoger personas en condiciones de riesgo y/o vulnerabilidad, como los refugios para menores y mujeres víctimas de violencia, asilos de adultos mayores, centros de reclusión y albergues para migrantes, se recomiendan las siguientes acciones:

- La suspensión de las reuniones grupales, los talleres de capacitación de grandes grupos de personas y cualquier actividad que aglomere a varias personas.
- Elaborar un censo de la población que se encuentra en el lugar identificando grupos vulnerables
- La coordinación entre instituciones para la posible reubicación de personas usuarios a fin de descongestionar los y responder ante la demanda de personas con riesgo inminente (violencia doméstica y feminicidio).
- Establecer filtros de supervisión al ingreso de nuevas personas usuarias y en todos los casos aplicar el cuestionario de detección.
- Reubicar a las personas usuarias en condiciones de riesgo (mayores de 60 años, embarazadas, enfermos crónicos y autoinmunes) para que convivan en los espacios de menor flujo de personas.
- Establecer de acuerdo con los espacios disponibles la Sana Distancia entre personas usuarias:
 - En las habitaciones: Reducir el número de residentes por dormitorio o aumentar el espacio entre las camas reorganizándolas para las personas se acuesten con la mayor distancia posible entre sí, de preferencia sin que coincidan las cabezas.
 - Se recomienda usar barreras neutrales (casilleros, cortinas) para crear separaciones entre camas.
 - Establecer horarios alternados de comidas, de baños y de las actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.
- Priorizar la detección oportuna de síntomas y establecer una habitación exclusiva para aislar a quienes los presenten hasta su confirmación

3.3. Estaciones y unidades de transporte público

Las empresas de transporte, concesionarios y cualquier prestador de servicio público y/o privado de transporte debe tomar medidas especiales para minimizar el riesgo de contagio tanto de sus empleados, de los pasajeros y como del público en general. Estas medidas incluyen al personal involucrado directamente en el transporte como las personas conductoras, personal de limpieza, oficina y otras personas involucradas en la prestación del servicio.

Se deberán tomar las siguientes medidas:

- Implementar acciones de limpieza y desinfección de las unidades: microbuses, autobuses, taxis, vagones del metro u otros medios de transporte, así como las terminales de pasajeros.
- Proporcionar información directa a los usuarios por diferentes medios sobre las medidas que se toman para minimizar el riesgo de contagio.
- Proporcionar gel desinfectante a empleados, usuarios o acceso a servicios sanitarios

con aguay jabón.

- Los vehículos se deben de limpiar al inicio y final de la jornada, utilizando la solución desinfectante (cloro comercial con agua)
- Los vehículos colectivos, de más de 30 pasajeros y con trayectos de más de 3 horas, deben ser desinfectados con regularidad a lo largo de la jornada.
- El aire acondicionado, debe utilizarse con acceso al aire externo a la unidad.
- Fomentar la ventilación natural en unidades y estaciones.

4. Información a la población

Es necesario proporcionar información a todas las personas que ingresan a un sitio cerrado, así como a los empleados, los clientes o usuarios, con la finalidad de concientizarlos del beneficio de aceptar e implementar las medidas de mitigación tanto en los lugares donde trabajan o acuden, como en sus propios hogares.

Dicha información se deberá difundir de acuerdo con el escenario epidemiológico en donde se encuentra el inmueble. Es importante invitar a través de los medios disponibles (impresos, pantallas internas, redes sociales, intranet, etc.) a realizar las medidas de mitigación y prevención, a los clientes o trabajadores.

De igual forma, invitar a las personas a no ingresar al inmueble en caso de presentar algún síntoma de enfermedad respiratoria (resguardo en casa), ya que de lo contrario podría generarse un contagio masivo.

Nivel de intensidad en la difusión de información de acuerdo con el escenario epidemiológico

Escenario 1 Importación viral	Escenario 2 Dispersión comunitaria	Escenario 3 Miles de casos
<ul style="list-style-type: none"> • Difusión de las medidas de prevención de manera regular 	<ul style="list-style-type: none"> • Difusión permanente de las medidas de prevención, así como de los síntomas y signos de sospecha de COVID-19 	<ul style="list-style-type: none"> • Difusión intensiva y de forma permanente, se difundirán además de los mensajes constantes de las medidas de mitigación, la información sobre síntomas y signos de alarma para que la población identifique cuando acudir a la unidad de salud • Se usarán todos los medios de comunicación disponibles

Para aprender más acuda a <https://www.gob.mx/coronavirus>

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE SIGNOS Y SÍNTOMAS

Fecha de aplicación (día/mes/año)		
Nombre del entrevistado:		
Nombre de la persona que realizó el filtro:		
1.- En los últimos 7 días, ha tenido alguno de los siguientes síntomas:		
	Sí	No
Síntoma		
Fiebre		
Tos, estornudos		
Malestar general		
Dolor de cabeza		
Dificultad para respirar		
Presenta síntomas Sí: <input type="checkbox"/> No: <input type="checkbox"/>	Firma de quien realizó el filtro	

----- CORTE AQUÍ -----

Fecha de aplicación (día/mes/año)	
Nombre del entrevistado:	
<p>SI PRESENTA FIEBRE, ASOCIADO CON EL RESTO DE LOS SÍNTOMAS, ACUDA A LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA A SU DOMICILIO Y SIGA LAS INDICACIONES DEL PERSONAL MÉDICO.</p> <p>SE RECOMIENDA PERMANECER EN CASA PARA EVITAR CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS Y TENER UNA PRONTA RECUPERACIÓN.</p> <p>Conserva este talón que comprueba tu asistencia.</p>	

GOBIERNO DE MÉXICO

