Guía práctica para el regreso responsable a Clases

Ciclo escolar 2021-2022

BAJA CALIFORNIA SUR

Secretaría de Salud
Gobierno de Baja California Sur

BCSnosUNE

DIRECTORIO

Prof. Víctor Manuel Castro Cosío
Gobernador Constitucional del Estado de Baja California Sur

Dra. Zazil Flores Aldape
Secretaria de Salud de Baja California Sur

Dr. José Manuel Larumbe Pineda
Comisionado Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Lic. Adrián Sobarzo Larrañaga
Director de Planeación y Desarrollo

Dra. Ana Luisa Guluarte Castro
Directora de Servicios de Salud

Dr. Manuel Miguel Romero Calderón
Subdirector de Epidemiología

ÍNDICE

Introducción	4
Limpieza y desinfección	5-10
Filtros de Corresponsabilidad	11-14
Higiene de Manos	15-17
Uso correcto y obligatorio del cubreboca	18-19
Cómo fabricar tu cubreboca casero	20-22
Sana distancia	23-28
Relación escuelas centros de salud	29-30
Anexo. Elementos de protección y su efectividad	31

INTRODUCCIÓN

En seguimiento a las sugerencias y recomendaciones para mitigar el riesgo de contagio en las escuelas publicadas en la *Guía para el regreso responsable y ordenado a las escuelas, ciclo escolar 2021-2022*, se publica esta guía con el fin de proporcionar información y herramientas útiles que favorezcan el regreso responsable a las aulas y contribuyan a preservar la salud al tiempo que se favorece el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes.

https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf

:

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Eliminar de las aulas todo material que sea de difícil desinfección (carteles, plantas decorativas y cajas, entre otros).

Clasificar y organizar elementos indispensables para el trabajo en aulas.

Definir almacén de insumos de limpieza y desinfección sin accesos de riesgos.

Priorizar y clasificar áreas de desinfección en base a riesgos.

REFERENCIA: Manual de Limpieza para Escuelas más Saludables - Control de Infecciones (Cleaning for Healthier Schools-Infection Control Handbook - CHS, 2021)

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

A Utilizar sales cuaternarias en dilución 12.5 ml por litro de agua para limpieza de muebles.

B Los estudiantes no deben usar productos desinfectantes.

C No es necesario quitar residuos de sales cuaternarias ni de cloro (tienen actividad residual).

D Utilizar cloro en dilución 10 ml por cada litro de agua para pisos y baños.

E Designar área de diluciones y abastecimientos de desinfectantes.

F No realizar limpieza a través de métodos secos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Sustancia	Uso	Concentración	Dilución	Frecuencia	Actividad residual	Precauciones	Resguardo
Sales Cuaternarias	Pisos y superficies	1: 80	12.5 ml/ litro de agua	8 a 12 hrs.	12 a 8 hrs.	No usar en la cara	En frascos o contenedores sellados
Cloro	Pisos	5%	10 ml/ litro de agua	Previo a inicio de clases	No	No usar en cara o cuerpo en general/ corrosivo	En frascos ámbar y / o contenedores protegidos del sol
Alcohol en Gel	Manos	70%	Aplicación directa	Después de tocarse nariz o boca y / o superficies de alto contacto	No	No beber, solo uso externo (manos)	En frascos o contenedores sellados

REFERENCIA:https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/hygiene-handwashing-diapering/household-cleaning-sanitizing.html
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Estrategias no recomendadas para la desinfección de espacios comunitarios		
Estrategia	Efectividad	Riesgo para la salud
Nebulización de desinfectantes	Al no garantizar el retiro previo de materia orgánica, la concentración y el tiempo de acción de los desinfectantes pierden su acción potencial en el control de SARS-CoV2	Irritación de piel, ojos y otras mucosas. Broncoespasmo por inhalación de productos potencialmente tóxicos. Efectos gastrointestinales como náuseas y vómito
Rociar o cualquier estrategia de fumigación con desinfectantes		
Túneles desinfectantes		

REFERENCIA: Manual de Limpieza para Escuelas más Saludables - Control de Infecciones (Cleaning for Healthier Schools- Infection Control Handbook - CHS, 2021)

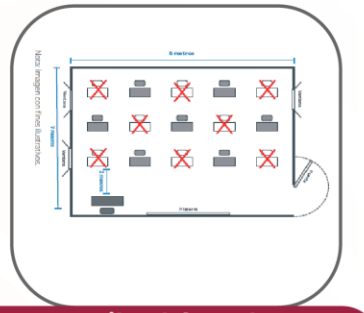
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Elimine materiales difíciles de desinfección.

Guarde los materiales de limpieza y desinfección en un espacio seguro.

Priorice áreas de desinfección.

Prepare la solución desinfectante con cloro y agua, diluya 10 ml por cada litro de agua.



Ventile el área de trabajo, (se permite el uso del aire acondicionado siempre con dos ventanas abiertas de cada lado del aula).

Use equipo de protección personal (EPP) apropiado, como guantes resistentes a productos químicos.

Atención

Los niños no deben usar productos desinfectantes

Recuerde, los niños son más susceptibles a los efectos de los productos químicos

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Diluya el producto

Siga las instrucciones de la etiqueta de las sales cuaternarias para obtener la proporción de dilución adecuada.

Aplique a la superficie

Rocíe la solución directamente sobre la superficie y usando un paño de microfibra para distribuirla uniformemente.

No realice la limpieza de cualquier lugar o superficie a través de métodos secos debido a que aumenta la dispersión de polvo.

Tiempo de permanencia

Deje el desinfectante en la superficie durante el tiempo (para que el desinfectante elimine los microbios) requerido en la etiqueta del producto.

Elimine residuos
Si la limpieza es con agua y jabón

Enjuague o limpie la superficie, si es necesario.

Permita que se seque

Permita que la superficie se seque antes de usarla.

Entre cada receso se pueden limpiar superficies con agua y jabón

Use productos desinfectantes sólo después de que los estudiantes hayan abandonado el edificio.

FILTROS DE CORRESPONSABILIDAD

CASA

Antes de salir con rumbo a la escuela identifica:

1. Si hay fiebre, tos, secreción nasal, dolor de cabeza, diarrea, irritabilidad, dolor abdominal o si estuvo en contacto con alguien que ha presentado estos síntomas QUÉDATE EN CASA.

2. Informa a tu escuela y llama al Call Center 800 227 26 843.

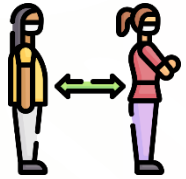
3. Higiene de manos.

REFERENCIA: Secretariadesalud2021.guiaparaelregresoresponsableyordenadoalasescuelas.cicloescolar20212022. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf

FILTROS DE CORRESPONSABILIDAD

ENTRADA DE LA ESCUELA

1. Definir áreas de espera con sana distancia antes del filtro.



2. Verificar uso correcto de cubreboca y contar con repuesto.

3. Higiene de manos (alcohol gel).

4. Medir la temperatura (si es posible).

5. Preguntar directamente antecedentes de fiebre, tos, secreción nasal, dolor de cabeza, diarrea, irritabilidad, dolor abdominal, pérdida de gusto, pérdida de olfato.

6. Agua embotellada personal (preferentemente).

7. Desayuno personal (preferentemente).

8. Alcohol gel personal (preferentemente).

REFERENCIA: Secretariadesalud2021.guiaparaelregresoresponsableyordenadoalasescuelas.cicloescolar20212022. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf

FILTROS DE CORRESPONSABILIDAD

SALÓN DE CLASES

1. Higiene de manos (utilizar agua y jabón 2 veces durante la jornada escolar y gel en caso necesario).

2. Vigilar constantemente datos de, fiebre, tos, secreción nasal, dolor de cabeza, diarrea, irritabilidad, dolor abdominal.

3. Uso correcto del cubreboca.

4. Tapete sanitizador (no se recomienda).

5. Termómetro (no es indispensable).

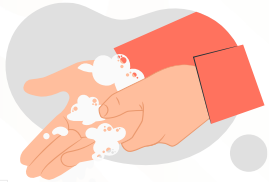
REFERENCIA:
Secretariadesalud2021.guiaparaelregresoresponsableyordenadoalasescuelas.cicloescolar20212022. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf

FILTROS DE CORRESPONSABILIDAD

AL REGRESAR A CASA

1. Al llegar a casa mantener ventanas y puertas abiertas para el flujo de aire y de luz solar.

2. Higiene de manos.



3. Cambio de ropa.

4. Preguntar a sus hijos al llegar a casa si han presentado fiebre, tos, secreción nasal, dolor de cabeza, diarrea, irritabilidad, dolor abdominal o si estuvieron en contacto con alguien que si ha tenido.

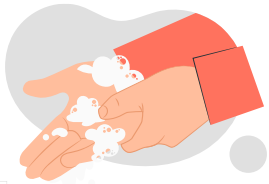
REFERENCIA:
Secretariadesalud2021.guiaparaelregresoresponsableyordenadoalasescuelas.cicloescolar20212022. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf

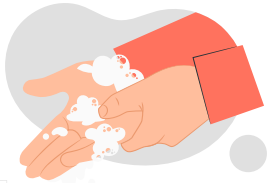
ACCIONES PARA UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS

El personal educativo debe contemplar capacitación continua de higiene de manos para todos los alumnos.

La higiene de manos se debe realizar en los siguientes momentos:

1. A la entrada y salida del plantel (con agua y jabón).
2. Con alcohol gel al 70% las veces que sean necesarias.
3. Cuando se considere necesario por contaminarse con alguna superficie, objetos y/o sustancias.
4. Cuando se tenga contacto con alguna mucosa del cuerpo (nariz, boca, etc).





HIGIENE DE MANOS

DURACIÓN DEL PROCEDIMIENTO:
30 A 60 SEGUNDOS

LAVADO DE MANOS

1. Moja las manos.
2. Aplica jabón suficiente para cubrir ambas manos.
3. Frota palma con palma
4. Frota palma derecha sobre dorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa.
5. Frota palma con palma con los dedos entrelazados.
6. Frota las uñas en la palma opuesta con los dedos unidos.
7. Frota el pulgar izquierdo en forma circular sobre la palma derecha y viceversa.
8. Frota las yemas sobre la palma izquierda en forma circular y viceversa.
9. Enjuaga las manos con abundante agua.
10. Seca bien con una toalla desechable.
11. Cierra la llave del agua con la misma toalla.
12. Una vez secas, tus manos están limpias y seguras.

HIGIENE DE MANOS

DURACIÓN DEL PROCEDIMIENTO:

30 A 60 SEGUNDOS

APLICACIÓN DE GEL

1. Aplica gel en tus manos.
2. Frota palma derecha sobre dorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa.
3. Frota palma con palma con los dedos entrelazados.
4. Frota las uñas en la palma opuesta con los dedos unidos.
5. Frota el pulgar izquierdo en forma circular sobre la palma derecha y viceversa.
6. Frota las yemas sobre la palma izquierda en forma circular y viceversa.
7. Una vez secas, tus manos están limpias y seguras.

USO CORRECTO Y OBLIGATORIO DEL CUBREBOCA

1. Uso permanente del cubreboca cubriendo siempre boca y nariz.
2. Al comer se debe mantener la distancia mínima de 1.5 metros.
3. No se recomienda en menores de 4 años ni en niños con discapacidad que no puedan usarlo de forma segura.
4. Se recomienda su uso en niños de 4 a 6 años, si lo toleran.
5. Los mayores de 6 años deberán utilizarlo de forma obligatoria.

USO CORRECTO Y OBLIGATORIO DEL CUBREBOCA

- Las escuelas, con el apoyo de las madres, padres de familia o tutores, deben contar con cubreboca de reserva.
- Debe usarse también en el trayecto a la escuela.
- El cubreboca con válvulas de respiración o ventilación no está permitido.
- Tampoco se debe utilizar mascarilla N95 ya que su uso está reservado para el personal de salud y es mas difícil la ventilación en menores de edad.
- No se debe sustituir el cubreboca por careta, protectores faciales o lentes protectores ya que tienen funciones diferentes.

CÓMO FABRICAR TU CUBREBOCA CASERO

Materiales

A **1** rectángulo de tela de algodón.
1 de poliéster.
1 de licra.

25 cm por 15 cm

B **2** Tiras elásticas (Pueden ser gomas para el pelo, gomas elásticas o tiras de tela)

C Hilo

D Aguja

E Regla

F Tijeras

G Lápiz

Fuente: Infografía. Instituto de Física (IF), Instituto de Geofísica (IGF) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX (SECTEI).

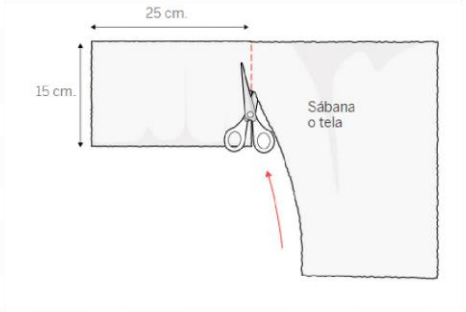
Secretaría de Salud
Gobierno de Baja California Sur

BCSnosUNE

CÓMO FABRICAR TU CUBREBOCA CASERO

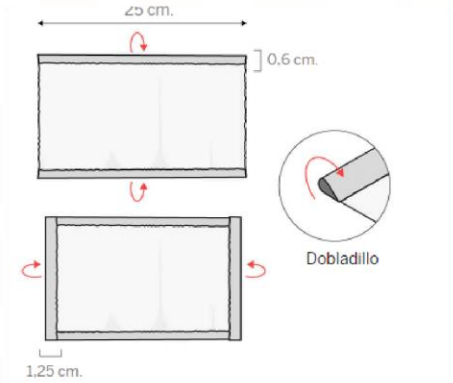
Paso 1

Recortar tres rectángulos de tela, preferentemente uno de algodón, uno de poliéster y uno de licra de 25 cm por 15 cm
Usar algodón bien tejido (como sábanas)



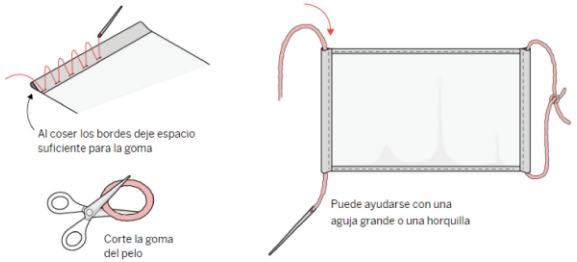
Paso 2

Hacer un dobladillo de 0,6 cm. en los lados más largos y un dobladillo de 1,25 cm. en los más cortos.



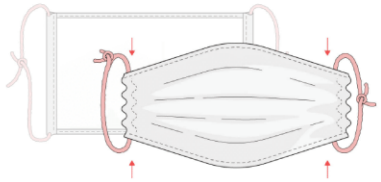
Paso 3

Después de fijar los dobladillos con hilo, introducir la cinta elástica en el dobladillo más ancho. Serán las tiras con las que se sujetará el cubreboca a sus orejas.
Una vez introducida la cinta, ate los extremos.



Paso 4

Tirar suavemente de las cuerdas elásticas hasta que los nudos queden dentro del dobladillo. Después juntar los dos extremos del cubreboca unidos por el elástico hasta ajustarlos al tamaño del rostro y cosa el elástico a la tela para fijarlo. Recuerda poner 3 capas de tela para mayor seguridad.



Fuente: Infografía. Instituto de Física (IF), Instituto de Geofísica (IGF) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX (SECTEI).

Secretaría de **Salud**
Gobierno de **Baja California Sur**

BCSnosUNE

CÓMO FABRICAR TU CUBREBOCA CASERO

Depués de diversas pruebas, los investigadores encontraron los siguientes resultados de eficiencia:

1 Lugar eficiencia 93%

Capa 1 Poliéster

Capa 2 Poliéster

Capa 3 Poliéster

Pasan microgotas respiratorias menores a 0.65 micrómetros

2 Lugar eficiencia 87%

Capa 1 Licra

Capa 2 Algodón

Capa 3 Poliéster

Pasan microgotas respiratorias menores a 0.68 micrómetros

Fuente: Infografía. Instituto de Física (IF), Instituto de Geofísica (IGF) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la CDMX (SECTEI).

Secretaría de Salud
Gobierno de Baja California Sur

BCSnosUNE

SANA DISTANCIA

SE DEBEN ORGANIZAR LOS SIGUIENTE PUNTOS POR EL COMITÉ DE SALUD ESCOLAR:

A. Entrada por grupos cada 20 minutos.

B. Habilitar todas las entradas posibles para tener mas accesos simultáneos en las escuelas.

C. Maximizar el uso de espacios abiertos y establecer pausas fuera del salón de clases cada 50 minutos de forma ordenada y rutinaria.

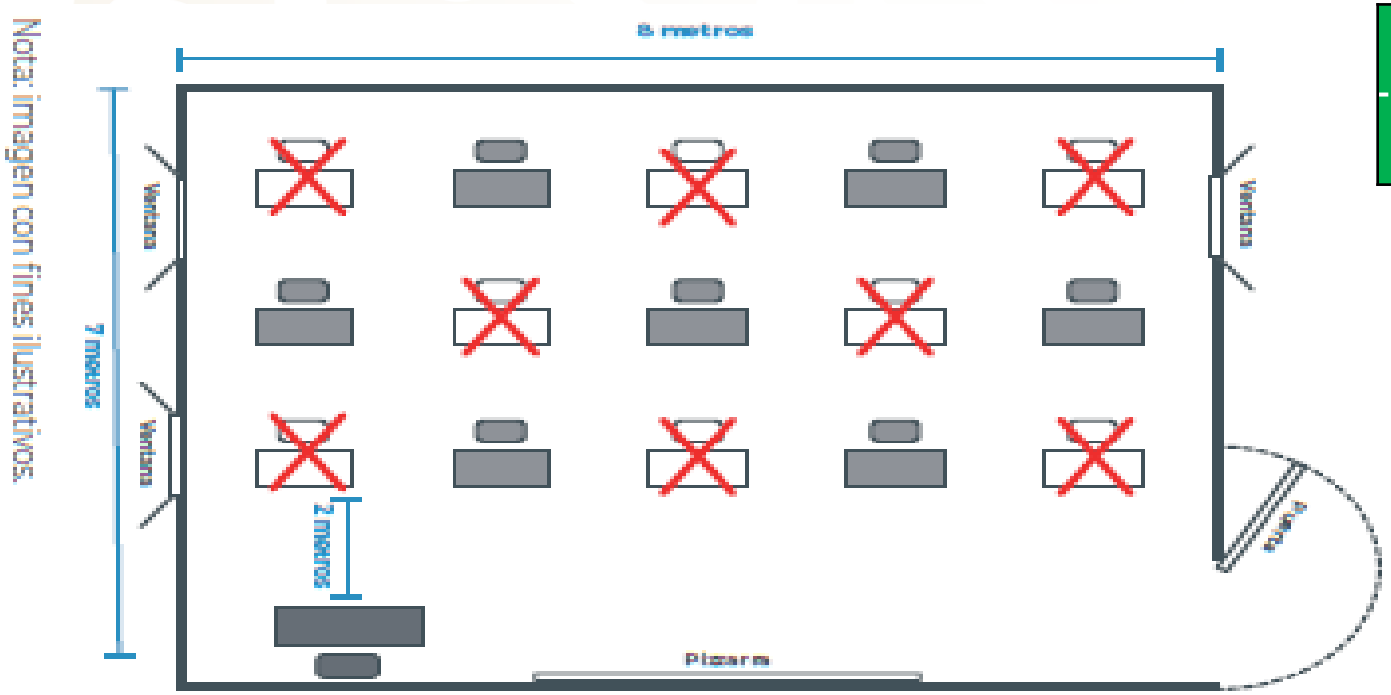
D. Reorganizar el salón de clases colocando los asientos de alumnos y alumnas de acuerdo al aforo permitido.

SANA DISTANCIA

Se cumple con sana distancia dentro de las aulas calculando el aforo.

El aforo se calcula midiendo el largo del salón, al cual se le restan 3 metros (área del maestro) por el ancho del aula y el resultado se divide entre el número que se establece en el color de la tabla que representa el aforo asociado al semáforo epidemiológico.

*Largo: distancia entre el pizarrón y el fondo del aula.

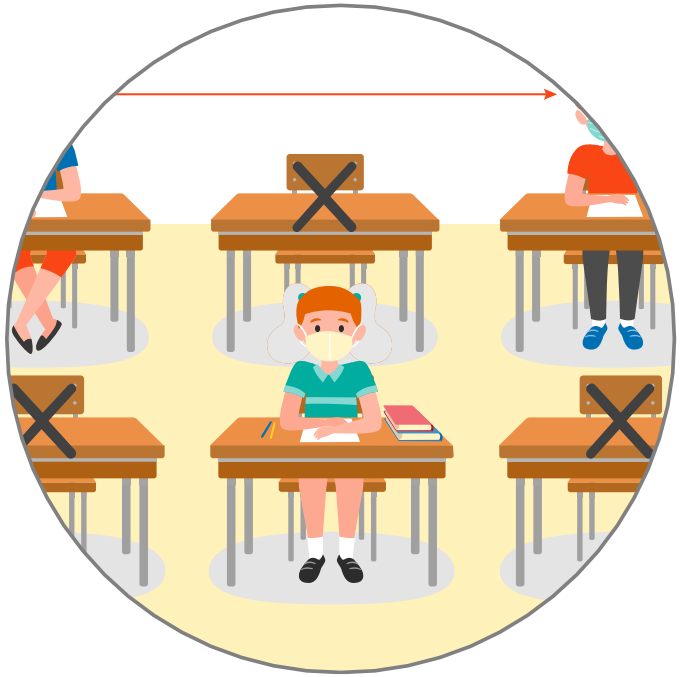


VERDE	AMARILLO	NARANJA	ROJO
1.5MTS	1.5 MTS	2 MTS	2.5 MTS

SANA DISTANCIA

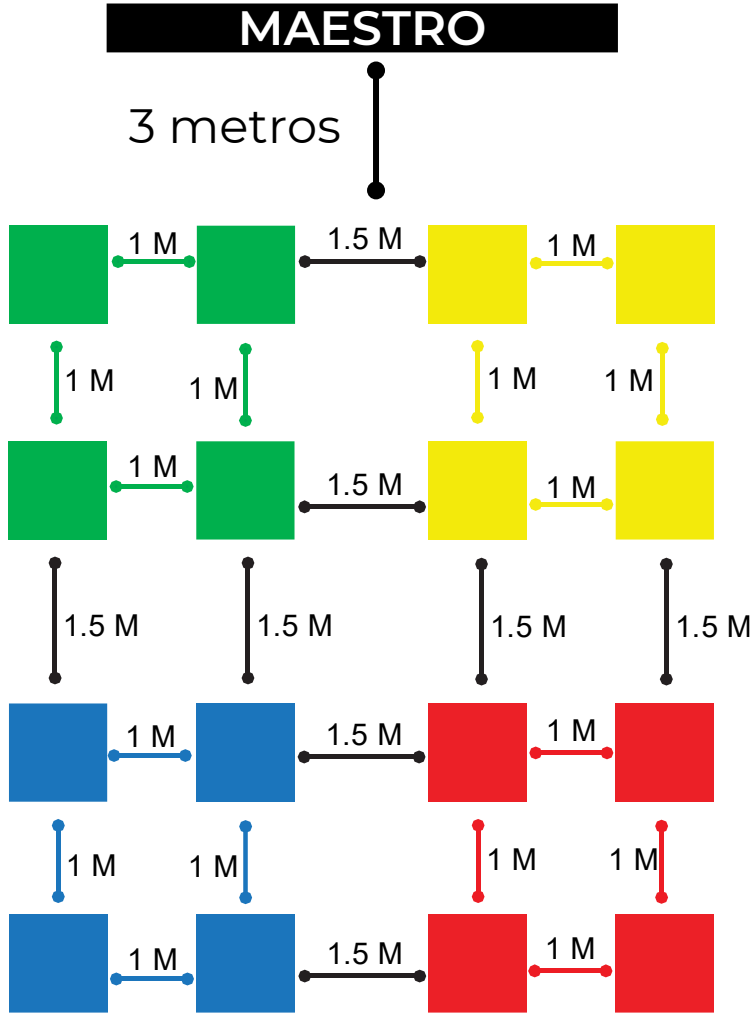
Otras recomendaciones útiles:

- Dejar un escritorio vacío entre estudiante y estudiante.
- Ubicar a los estudiantes en lugares fijos.
- De preferencia organizar los escritorios en filas para evitar el contacto físico.
- Se recomienda que el escritorio del docente se ubique cerca de una ventana.
- No se recomienda gritar o cantar en el aula ya que genera un alto riesgo de contagio.
- Se puede realizar una distribución en **“burbujas”** con la autorización previa del comité y de los padres de familia.



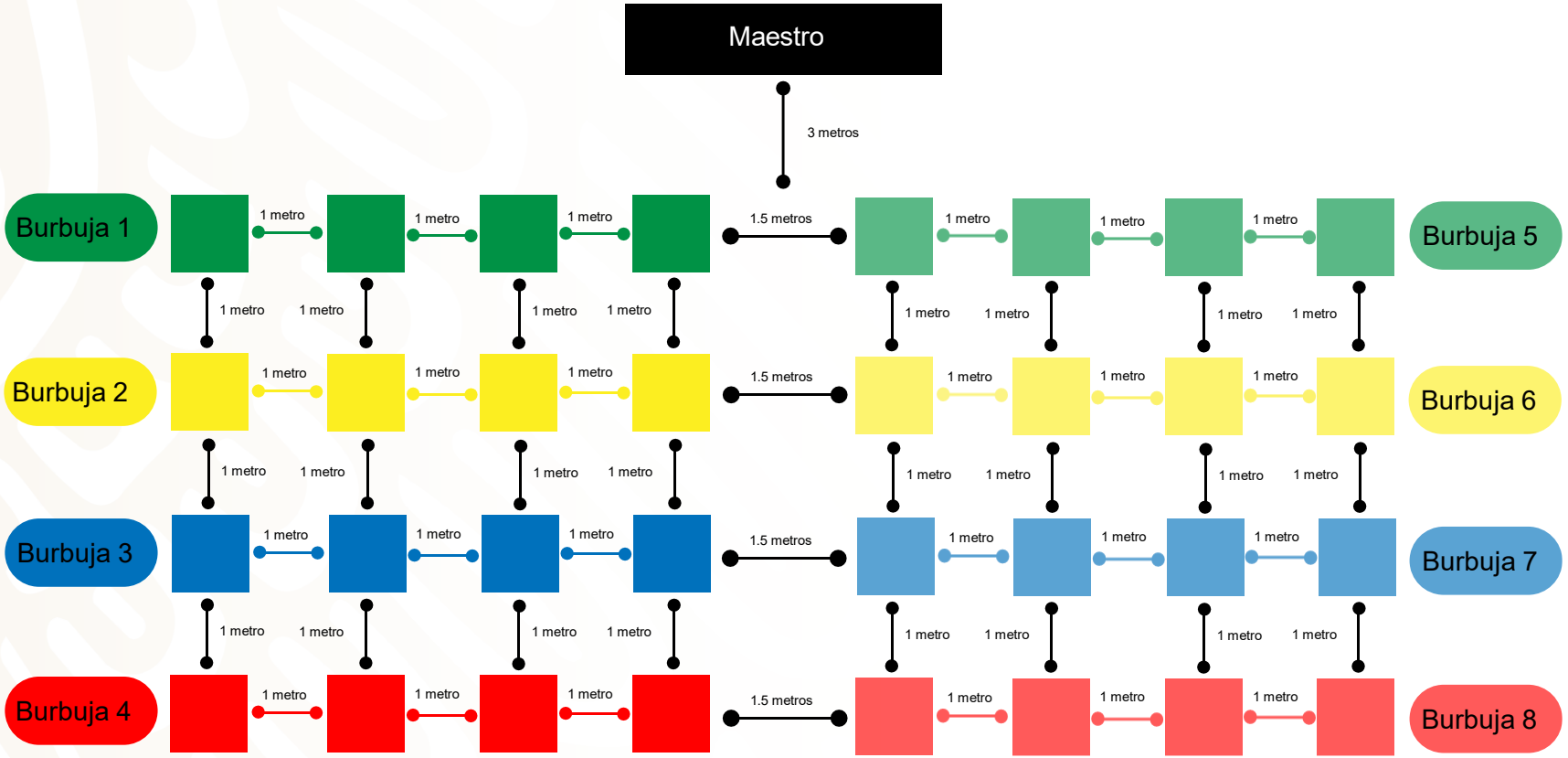
DIVISIÓN EN BURBUJAS

- Es una estrategia que limita el contacto entre los estudiantes y el personal docente, administrativo y colaboradores.
- Mantiene grupos de estudiantes, juntos pero aislados del resto del grupo.
- Disminuye las oportunidades de exposición o transmisión del SARS-CoV-2.
- Reduce el contacto con superficies de uso compartido.
- Facilita un rastreo de contactos de forma rápida y eficiente de existir un caso positivo a COVID 19.
- Facilita la detección y establecimiento de las medidas de aislamiento orientadas a una misma «burbuja».



DIVISIÓN EN BURBUJAS

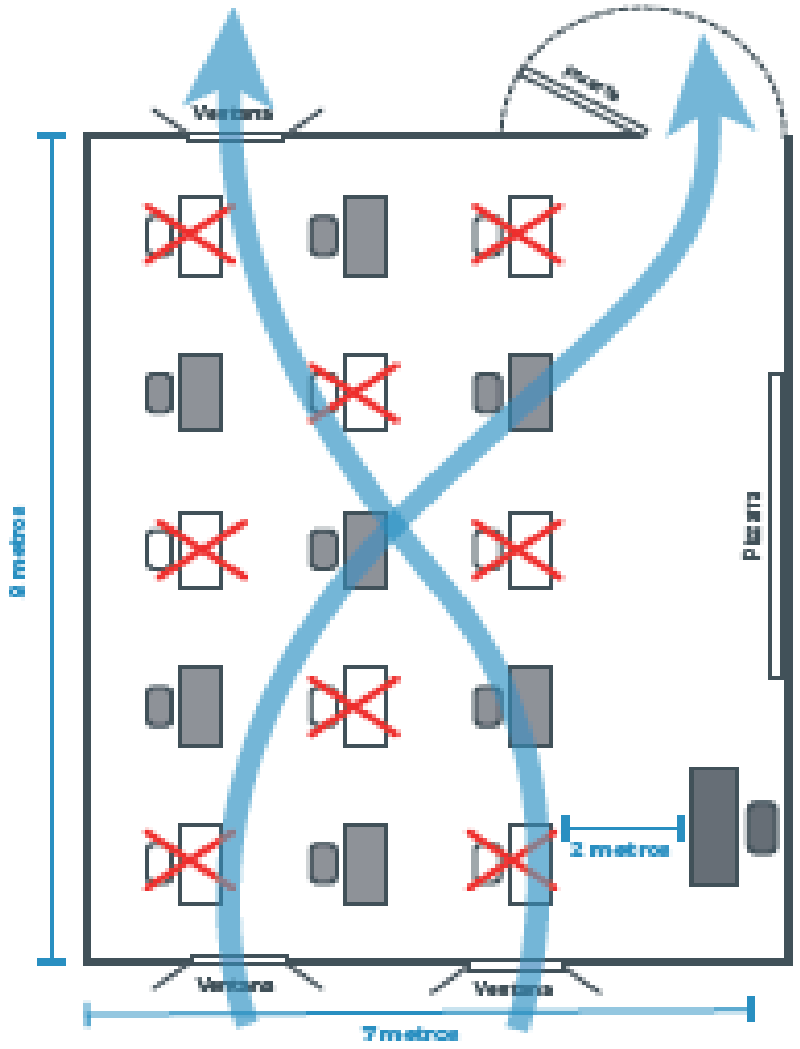
Estas también pueden estar organizadas de forma lateral manteniendo la dirección hacia el frente donde tendríamos una distancia mayor a 1.5 metros de una burbuja a otra para disminuir el riesgo de contagio y limitar el riesgo de brotes a una sola burbuja.



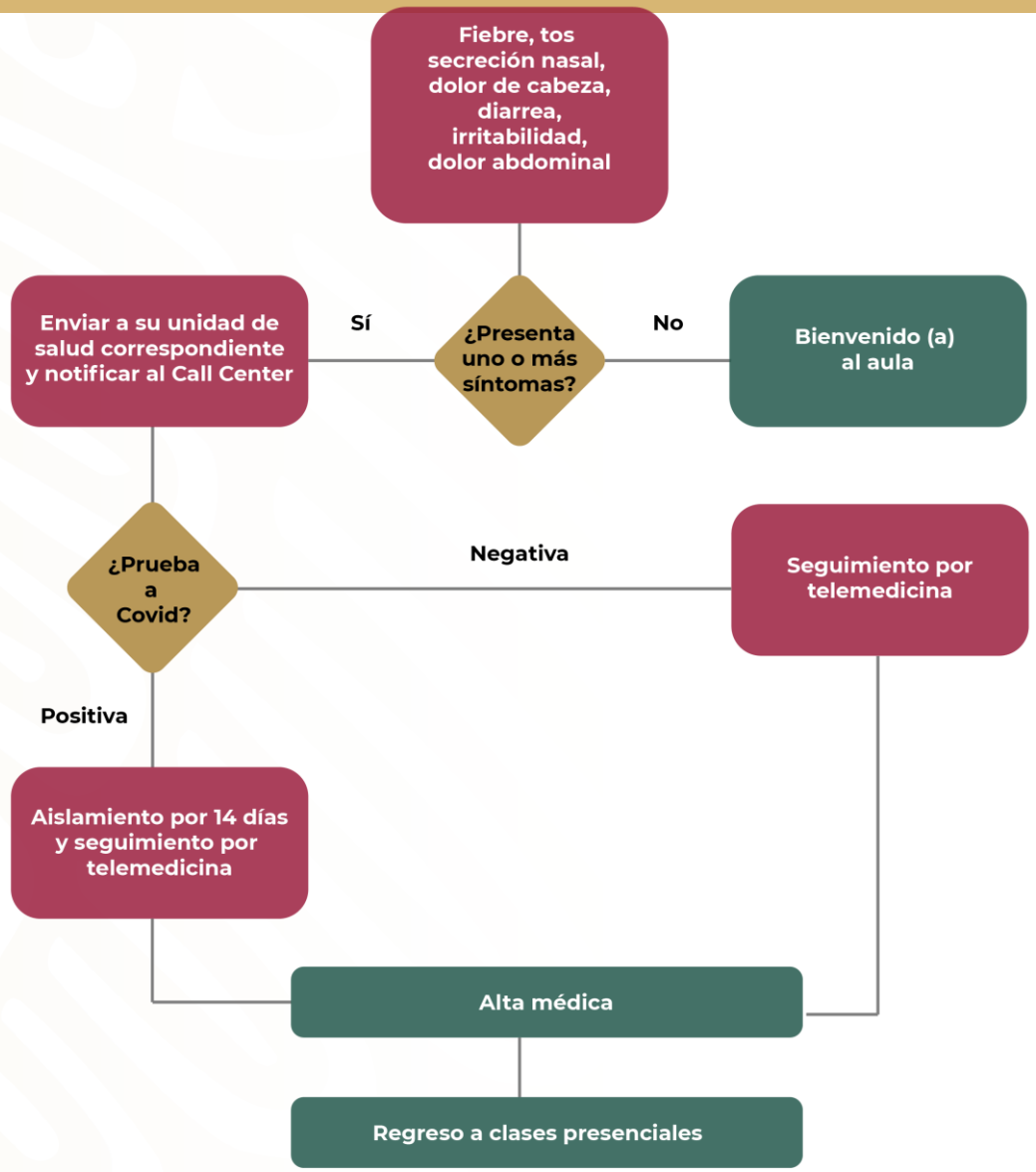
SANA DISTANCIA

La ventilación en el aula es un factor esencial, esta debe ser cruzada para aumentar la renovación del aire interior con aire exterior.

El uso de aire acondicionado es posible siempre y cuando se mantengan las ventanas abiertas en sentido cruzado.



RELACIÓN ESCUELAS –CENTROS DE SALUD



REFERENCIA:
Secretariadesalud2021.guiaparaelregresoresponsableyordenadoalasescuelas.cicloescolar20212022. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf

RELACIÓN ESCUELAS –CENTROS DE SALUD

Será posible conocer la ubicación del Centro de Salud más cercano a la escuela a través de la página de COEPRIS o mediante el código QR adjunto, para que los estudiantes que presenten síntomas sean enviados al mismo de forma oportuna.

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1yGi749Xd01eOKS9cTWuyAiKLhTFHLTS2&usp=sharing

ANEXO. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN Y SU EFECTIVIDAD

Elementos de protección	Efectividad	Como usarse
Cubreboca	Muy efectivo	Previa higiene de manos, cubrir nariz y boca
Ventilación	Muy efectivo	De flujo continuo con entrada y salida en direcciones opuestas
Limpieza de superficies	Muy efectivo	Con sales cuaternarias de amonio en dilución 1/80 o cloro al 5%
Higiene de manos	Muyefectivo	Con agua y jabón o con alcohol gel al 70%
Térmometro	Poco efectivo	En filtros con espacios cerrados
Tapete sanitizante	No se recomienda	No se recomienda
Nebulizaciones	No se recomienda	No se recomienda

Fuente : *Low-cost measurement of face mask efficacy for filtering expelled droplets during speech .Revista SCIENCE ADVANCES 2020*