

# **Protocolo de Salud, Académico y Administrativo para el regreso a clases del Colegio La Salle**

*Acciones y medidas para implementar en el marco de la emergencia  
sanitaria de COVID-19*





## ÍNDICE

Objetivo General	3
Alcance	3
Marco Normativo	3
Definiciones	3
Información General	5
Protocolo de Salud	7
Protocolo Académico	24
Protocolo Administrativo	29
Anexos	33





## OBJETIVO GENERAL

Establecer y promover las medidas de seguridad que permitan la prevención, control, seguimiento y mitigación del riesgo a causa del SARSCoV-2 (COVID-19) entre la comunidad escolar, con la finalidad de un óptimo regreso a las actividades académicas y administrativas del Colegio.

## ALCANCE

Aplica para toda la comunidad escolar del Colegio La Salle.

## MARCO NORMATIVO

- ✓ Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas, publicados en el Diario Oficial de la Federación el pasado 29 de mayo de 2020.
- ✓ Manual Nueva Normalidad del Gobierno de México y el Instituto Mexicano del Seguro Social.
- ✓ Boletín No. 139 Acciones de salud e higiene para garantizar un regreso seguro a las aulas para el ciclo escolar 20-21.
- ✓ Protocolo de Regreso a Clase en la Nueva Normalidad SEP.
- ✓ Limpieza y desinfección de espacios comunitarios durante la pandemia por SARS-CoV-2. Versión: 11 de junio de 2020. Gobierno de México.
- ✓ Guía operativa para el Regreso a Clases y la Nueva Normalidad.

## DEFINICIONES

**Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa para aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de Coronavirus (COVID-19). El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.



**COVID-19:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como, una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARSCoV-2. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

**Cuarentena:** Significa la separación de una persona o grupo de personas que razonablemente se cree que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.

**Desinfección:** Es el procedimiento para eliminar todos los microorganismos patógenos.

**Distanciamiento físico:** Medidas para contener la propagación de un virus, como evitar besos, abrazos, contacto físico y mantener una distancia entre personas de al menos 1.5 metros.

**Enfermedad:** Es una alteración del estado de salud normal asociado a la caracterización secuencial de signos y síntomas ocasionados por un agente etiológico específico.

**Enfermedades infecciosas:** Son causadas por microorganismos patógenos como bacterias, virus, parásitos u hongos. Estas enfermedades pueden transmitirse, directa o indirectamente, de una persona a otra.

**Epidemia:** Aumento inusual del número de casos de una enfermedad determinada en una población específica, en un período determinado.

**Equipo de protección personal:** Elementos e indumentaria que utilizan los trabajadores de salud para protegerse de la exposición a agentes infecciosos.

**Limpieza:** Es un procedimiento manual o mecánico que remueve el material extraño u orgánico de la superficie que puede preservar bacterias al oponerse a la acción de biodegradabilidad de la solución antiséptica.

**Pandemia:** Epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y que, generalmente, afecta a un gran número de personas.

**Personas Vulnerables:** En relación con las personas de la comunidad escolar especialmente sensibles: diabetes, enfermedad cardiovascular (incluida hipertensión), enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y personas mayores de 60 años.

**Sanitización:** Aplicar calor o químicos necesarios para matar a la mayoría de los gérmenes en una superficie hasta el punto de que no signifiquen un riesgo para la salud.



## INFORMACIÓN GENERAL

### Transmisión de COVID-19

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose, exhala o habla. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1.5 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma.

Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus de la COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. Este tiempo puede variar en función de las condiciones ambientales (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente). Si se cree que una superficie puede estar infectada, debe de limpiarse con un desinfectante común para matar el virus, posteriormente lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón evitando tocarse los ojos, la boca o la nariz con las manos.

### Síntomas

De acuerdo a los reportes del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades en los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) en este momento los síntomas del COVID-19 podrían aparecer en un periodo de entre 2 y 14 días después de la exposición. En los casos confirmados de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), los síntomas pueden incluir:

- ✓ Fiebre (>37.5°C)
- ✓ Tos
- ✓ Dificultad para respirar.

En casos más severos, la infección puede causar:

- ✓ Neumonía
- ✓ Síndrome respiratorio agudo severo
- ✓ Falla multiorgánica

Se recomienda que las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar busquen atención médica.

## RECOMENDACIONES FRENTE AL COVID-19

### ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?

-  Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón. También puedes utilizar geles desinfectantes con base de alcohol.
-  Es importante mantener una buena higiene en general. Dúchate y lava tu ropa cada día, incluyendo toallas.
-  Limpiar frecuentemente objetos y superficies muy utilizadas, como puertas y llaves. Incrementar la higiene en baños y cocinas.
-  No podemos olvidarnos de limpiar nuestros dispositivos móviles y ordenadoras.
-  Cúbrete al toser y estornudar para evitar propagar secreciones. Puedes utilizar la cara interna del codo o usar pañuelos desechables.
-  Procura no tocarte la cara, las mucosas (ojos, boca y nariz) son las vías de entrada a virus y bacterias.
-  Evita el contacto con personas que presentan síntomas y mantén la distancia -mínima de 1.5 metros- entre personas.
-  Permanece en casa el mayor tiempo posible para evitar el contacto con personas contagiadas o con superficies expuestas al virus.

### ¿QUÉ ES?

La enfermedad del coronavirus 2019 (Covid-19) es una infección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el Covid-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.



### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



### RECUERDA



Mantenernos en casa nos protege a nosotros pero sobretodo a los más vulnerables, como son nuestros mayores y personas con enfermedades previas.

Restringe tus salidas a lo estrictamente necesario como son la obtención de alimentos y productos de necesidad. Y si es posible, utiliza guantes y mascarillas desechables.

DESIGN BY FREEPIK



# Protocolo de Salud





## MEDIDAS DE PREVENCIÓN, SEGURIDAD Y CUIDADO EN EL COLEGIO

Los órganos institucionales encargados de la aplicación, cumplimiento y seguimiento de las medidas de prevención y cuidado dentro del Colegio son el Comité Participativo de Salud Escolar y Comisión Mixta de Seguridad e Higiene, los cuales estarán conformados por padres de familia y personal de la Institución.

### A. IDENTIFICACIÓN DE INGRESO Y MONITOREO

La detección temprana de signos y síntomas de alerta, así como condiciones de salud específicas de las personas que acceden a las instalaciones del Colegio, se convierte en un elemento clave para prevenir la propagación del coronavirus.

### Control de ingreso

Para el ingreso diario a las instalaciones del Colegio se deberán de acatar el siguiente filtro de entrada:

#### 1. Equipo de Protección Escolar

Antes de ingresar a las instalaciones del Colegio los alumnos, personal y público en general deberán de usar cubrebocas y careta o lentes de protección.

#### 2. Limpieza de manos

El estudiante, empleado o tercero deberá realizar la limpieza de manos. Para lo anterior, se dispondrán de dispensadores de gel antibacterial en la entrada del Colegio.

#### 3. Toma de temperatura

Al ingresar los estudiantes, empleados o terceros se realizará toma de temperatura, aquellas personas que presenten estado febril (temperatura superior a 37.5° C) serán sujetos a la aplicación del Protocolo de Acción Temprana COVID-19.

#### 4. Limpieza de calzado

El estudiante, empleado o tercero al ingresar a las instalaciones del Colegio, deberá pasar por tapete desinfectante.





## **B. FILTROS DE CORRESPONSABILIDAD ESCUELA – MADRES, PADRES DE FAMILIA O TUTORES**

### **1. Filtro en el Hogar:**

#### **1.1. Consideraciones del Filtro en el hogar:**

El Filtro en el hogar se debe realizar antes de dirigirse a la escuela, para identificar algunos de los posibles síntomas que acompañan las afecciones en las vías respiratorias, como son: fiebre mayor a 37.5° C, dolor de garganta, tos seca, estornudos, malestar general (dolor corporal), dolor de cabeza, dificultad para respirar (casos más graves).

#### **1.2. Recomendaciones para el Filtro en el hogar:**

Se deberán seguir las siguientes recomendaciones en caso de presentar algunos de los síntomas antes mencionados:

- a)** No envíe a su hija (o) a la escuela.
- b)** Acuda con el médico para su atención, revisión y diagnóstico profesional adecuado.
- c)** Si el diagnóstico es negativo a COVID-19 y desaparecen los síntomas antes mencionados en las 24 horas posteriores a la revisión médica, se podrá reincorporar a la escuela si el médico así lo recomienda.
- d)** De confirmarse por las autoridades médicas correspondientes, un diagnóstico positivo del virus de COVID-19, notifíquelo de inmediato vía telefónica a la Dirección de la escuela, sin alterar el orden.
- e)** Mantenga constante comunicación con las autoridades de la escuela y su Comité de Salud.

#### **1.3. Hábitos de higiene familiar:**

Además de lo anterior, las madres, padres de familia y tutores, deberán promover hábitos de higiene y prevención en la familia, como:

- a)** Lavarse las manos con frecuencia y correctamente, al menos durante 30 segundos con agua y jabón, o con soluciones a base de alcohol en gel al 70%. Ambos medios tienen similar efectividad.
- b)** Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con papel higiénico o pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- c)** No escupir.
- d)** Evitar tocarse la cara, sobre todo la nariz, boca y ojos.
- e)** No compartir alimentos, bebidas, vasos, cubiertos, lápices, colores, ni utensilios de limpieza personal, como cepillo de dientes.



- f) Limpiar y desinfectar superficies, barandales, mesas y objetos de uso diario, con productos sanitizantes y jabón.
- g) Ventilar y permitir la entrada de luz solar en sus hogares.
- h) Evitar, en la medida de lo posible, acudir a lugares concurridos.
- i) Saludarse evitando el contacto físico. Saludar sin beso ni mano.
- j) Impulsar la distancia social. Todas las personas deberán procurar estar cuando menos a un metro y medio de distancia el uno del otro.
- k) Alimentarse sanamente y tomar mucha agua.

## **2. Filtro en la Escuela:**

La escuela, con el apoyo del Comité Participativo de Salud, organizará e implementará las acciones y medidas preventivas para la protección de la salud, así como la detección oportuna y mitigación del COVID-19.

### **2.1. Consideraciones para la aplicación de los filtros:**

El filtro en la escuela funcionará diariamente y se mantendrá instalado durante el periodo que acuerden las autoridades sanitarias y de educación, conforme la evolución de los escenarios epidemiológicos.

### **2.2. Actitudes que debe asumir el comité responsable del filtro:**

- a) Ser amable, respetuoso y paciente. Es muy importante dar respuestas lo más rápido posible a las preguntas e inquietudes.
- b) Tener una actitud comprensiva con las familias y de ser necesario indicarles que lleven a sus hijas (os) a una revisión médica.
- c) Platicar con las alumnas (os) que presenten síntomas e insistan en quedarse en la escuela, para que comprendan que la decisión de que los revise el médico y permanezcan en casa, es para proteger su salud y la de sus compañeros.
- d) Por ningún motivo deberán revisar físicamente a las niñas, niños y adolescentes, ni desvestirlos o llevarlos a un lugar apartado.
- e) No gritar ni amenazar.

### **2.3. El procedimiento para realizar el Filtro en la escuela es el siguiente:**

#### ***Filtro en la entrada***

El director de la escuela con apoyo del Comité Participativo de Salud Escolar, con total respeto a los derechos de los integrantes de la comunidad escolar, realizará las siguientes acciones al inicio de la jornada escolar:



a) **Formulario de Revisión de Alumnos en Casa** suscrita por las madres, padres de familia o tutores indica que realizaron el filtro en el hogar. Los padres de familia **deberán de enviar electrónicamente antes de las 7:10 h el Formulario de Revisión de Alumnos en Casa**; en caso de no contar con la información del formulario correspondiente al día, el estudiante no podrá ingresar a las instalaciones hasta contar con dicha información.

b) El filtro deberá realizarse de manera ágil, evitando filas y aglomeraciones.

c) En ningún caso se dejarán a las niñas (os) y adolescentes fuera de la escuela.

d) Al ingresar a la escuela, pedir que las niñas (os) y adolescentes pasen a lavarse las manos con agua y jabón o, en su caso, aplicar gel a base de alcohol al 70%.

e) Preguntar al menor con una actitud amable, tranquila y comprensiva: ¿Cómo te sientes hoy?

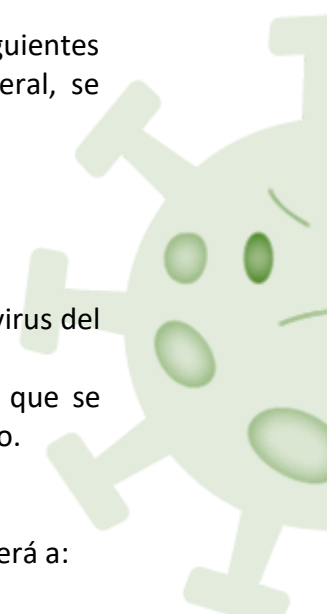
f) En caso de que el educando manifieste sentirse mal, y presente alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos seca, estornudos, dolor de cabeza, catarro, malestar general, se deberá:

1. De estar presentes las madres, padres de familia o tutores:

- ✓ Solicitar que acudan al médico para que se le brinde atención médica.
- ✓ Brindar información sobre las medidas preventivas y de mitigación para el virus del COVID-19.
- ✓ Dar indicaciones para que el educando se incorpore a la escuela, hasta que se encuentre totalmente recuperado y con la validación del diagnóstico médico.

2. De no estar presentes las madres, padres de familia o tutores se procederá a:

- ✓ Localizar de manera inmediata a su madre, padre de familia o tutor para informar lo correspondiente a la salud del educando, mientras tanto, brindar un ambiente de tranquilidad y seguridad al estudiante en un espacio o salón cómodo e iluminado, asegurando su bienestar y atención, en tanto llega su familia.





### **Filtro en el salón**

Si durante la jornada escolar un niño (a) o adolescente presenta fiebre, o al menos dos de los síntomas mencionados, deberá informar a la dirección para que se localice a la madre, padre o tutor, quienes deberán de recoger inmediatamente al menor en la escuela.

Mientras tanto, en el servicio médico se ofrecerá un ambiente de tranquilidad y seguridad al estudiante en un espacio o salón apartado, cómodo e iluminado, asegurando su bienestar y atención, en tanto llega su madre, padre o tutor.

Es necesario explicar a la madre, padre o tutor la situación y darle las siguientes indicaciones:

- a)** Explicar que por los síntomas manifestados podría tratarse de un posible caso de COVID-19 y que sólo un profesional de la medicina será el responsable de diagnosticarlo.
- b)** Llevar cuanto antes al alumno a con su médico.
- c)** Las madres, padres o tutores tendrán la obligación de informar vía electrónica al correo [anatalavera@colegiolasalle.edu.mx](mailto:anatalavera@colegiolasalle.edu.mx) del diagnóstico de la escuela, en un término no mayor a 48 horas, así como de proporcionar el domicilio y/o algún número telefónico en donde pueda ser localizado.
- d)** En caso de que el diagnóstico sea positivo a COVID-19 la autoridad escolar deberá notificar a la autoridad sanitaria.
- e)** Las niñas (os) y adolescentes que se ausenten de la escuela por motivos de enfermedad, tendrán las facilidades para realizar actividades educativas en casa, a fin de disminuir el rezago académico.
- f)** El regreso a la escuela será una vez que la niña, niño o adolescente haya estado sin fiebre ni algún otro síntoma de enfermedad respiratoria durante 24 horas; y para ello, el médico, tratante, deberá extenderle un comprobante de alta.
- g)** Si no se localiza a la madre, padre o tutor, se deberá mantener al niño (a) o adolescente en la escuela, ofreciendo un ambiente de tranquilidad y seguridad al estudiante en un espacio o salón apartado, cómodo e iluminado, asegurando su bienestar y atención.

Si durante la jornada escolar el director, personal docente o de apoyo presentan fiebre y tos, deberá notificar de ello a su autoridad y al Servicio Médico, evitar contacto con el resto de la comunidad escolar y acudir inmediatamente a la unidad médica del sector salud que le corresponda.

## C. MEDIDAS DE HIGIENE DENTRO DE LAS INTALACIONES DEL COLEGIO

Todas las personas que se encuentren dentro de las instalaciones del Colegio deberán de seguir las siguientes medidas de higiene:

### a) Estornudo de etiqueta



### b) Técnica de lavado de manos



### c) Cuándo cambiar el cubreboca

## ¿Cuándo cambiar el cubreboca?

- 1 Si se humedeció
- 2 Si te lo pusiste en el cuello, en la cabeza o lo retiraste por alguna otra razón
- 3 Si está roto o desgastado
- 4 Después de visitar a un enfermo

No lo reutilices



### e) Uso correcto cubreboca

## Uso correcto del cubreboca

Solo personas con alguna infección respiratoria, sus cuidadores, y los profesionales de la salud; deben usar cubreboca.

- 1 Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo
- 2 Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)
- 3 Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca. Cuida que tus manos no toquen la parte interna
- 4 No tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos
- 5 Aunque traigas el cubreboca, tose y estornuda con el ángulo interno del brazo
- 6 Retíralo sujetándolo de las ligas y después lávate las manos

Recuerda: No uses el cubreboca como collar, ni diadema y no lo compartas





## f) Aseo personal

Los alumnos y personal deberán de cumplir con las siguientes normas de higiene personal:

1. Evitar accesorios ostentosos.
2. Asistir con el pelo recogido en el caso de las mujeres y los hombres traer el pelo corto.
3. Evitar bufandas, mascaradas, corbatas y moños.

Se presentan las siguientes recomendaciones para el lavado de ropa:

1. Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
2. Mantener separada la ropa de la escuela o del trabajo de las prendas personales.
3. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
4. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
5. Dejar que se sequen completamente.

## D. PROTOCOLO PARA IMPLEMENTAR LA SANA DISTANCIA EN EL COLEGIO

La sana distancia comprende las siguientes vertientes:

- a) Ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria se deben abstener de acudir al centro educativo para evitar contagios.
- b) En las aulas las bancas tendrán una distancia de 1.5 m y la capacidad de cada aula será de entre 18 y 20 bancas.
- c) A cada alumno se le asignará una banca y no podrá cambiar de lugar.
- d) La modificación de hábitos para favorecer una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas, logrando la disminución de la frecuencia del encuentro cara a cara entre las personas trabajadoras, incluyendo la adecuación de los espacios y áreas de trabajo para reducir la densidad humana en ambientes intramuros y extramuros.





- e) Evitar el hacinamiento en espacios y garantizar la disponibilidad permanente de agua potable, jabón, papel higiénico, gel con base de alcohol y toallas desechables para el secado de manos.
- f) Se cancelan eventos, festejos o ceremonias dentro de las instalaciones.

## **E. PROTOCOLO DE ACCIÓN TEMPRANA COVID-19**

### ***1. Procedimiento al realizar el filtro de entrada:***

- a) Si al momento de realizar el filtro escolar un estudiante presenta fiebre, o al menos dos de los síntomas mencionados, deberá ser canalizado con el personal y al área previamente designada, como una acción preventiva, al tiempo que se le explica el porqué de la situación.
- b) Se deberá llamar a la madre, padre o tutor, a quien se le darán las siguientes indicaciones:
  - ✓ Explicar los motivos, pues los síntomas manifestados en el estudiante podrían corresponder a COVID-19 y que sólo un profesional de la medicina debe ser responsable de diagnosticarlo.
  - ✓ Llevar cuanto antes al estudiante a su médico.
- c) Si no se localiza a la madre, padre o tutor, se deberá mantener al estudiante en la escuela, en un sitio limpio, cómodo e iluminado, donde se le pueda observar hasta que lleguen por él.
- d) Madres, padres o tutores tendrán la obligación de informar vía electrónica al correo [anatalavera@colegiolasalle.edu.mx](mailto:anatalavera@colegiolasalle.edu.mx) del diagnóstico en un término no mayor a 48 horas, así como de proporcionar el domicilio y/o algún número telefónico en donde pueda ser localizado.
- e) El regreso a la escuela será una vez que el estudiante haya estado sin fiebre ni algún otro síntoma de enfermedad respiratoria durante 24 horas; y para ello, el médico tratante, deberá extenderle un comprobante de alta.





**f)** Si al momento de realizar el filtro escolar, la titular de la dirección, personal docente o de apoyo y asistencia a la educación presenta fiebre y tos, deberá notificar de ello a su autoridad, evitar el contacto con el resto de la comunidad escolar y acudir a la unidad de salud que le corresponda.

**g)** Los miembros de la comunidad escolar que no evidencien alguna sintomatología podrán permanecer en la escuela.

## ***2. Procedimiento al detectar síntomas durante la jornada escolar***

**a)** Reforzar las acciones del filtro escolar, mediante el monitoreo que el colectivo docente y la dirección del Colegio realizarán en aulas y demás instalaciones.

**b)** Si durante la jornada escolar algún estudiante presenta fiebre y tos, deberá ser separado del grupo al área previamente designada, como una acción preventiva, al tiempo que se le explica el porqué de la situación, siempre con el debido respeto.

**c)** Se llamará a la madre, padre o tutor, a quien se le darán las indicaciones mencionadas en el procedimiento mencionado en el numeral 1 de este protocolo, solicitando a los padres de familia del resto del grupo fortalecer el filtro familiar.

**d)** Si durante la jornada escolar el director, personal docente o de apoyo y asistencia a la educación presenta fiebre y tos, deberá seguir las indicaciones enunciadas en el procedimiento mencionado en el numeral 1 de este protocolo.

## ***3. Suspensión de clases presenciales***

El Colegio cerrará de manera inmediata ante la presencia de un caso o más confirmados de COVID-19 entre los alumnos y personal de la institución, y permanecerá cerrado por, al menos, 15 días. Debiendo avisar a los padres, madres o tutores de tal situación.

En dicho periodo, las clases se realizarán de manera virtual.



#### 4. Formato para detectar signos y síntomas de COVID-19

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:																			
<table border="1"><thead><tr><th>Síntoma</th><th>Sí</th><th>No</th></tr></thead><tbody><tr><td>Fiebre</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Tos, estornudos</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Malestar general</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Dolor de cabeza</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Dificultad para respirar</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Síntoma	Sí	No	Fiebre			Tos, estornudos			Malestar general			Dolor de cabeza			Dificultad para respirar			
Síntoma	Sí	No																	
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:																			
<b>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.</b>																			
<b>SE RECOMIENDA PERMANECER EN CASA PARA EVITAR CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS Y TENER UNA PRONTA RECUPERACIÓN.</b>																			
<b>Conserva este talón que comprueba tu asistencia.</b>																			





## F. PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN ESPACIOS FÍSICOS

Se realizará un procedimiento de limpieza manual y mecánico en las superficies de contacto frecuente tal como: mesas, interruptores de luz, mostradores, manijas, escritorios, teléfonos, salones de clase, entre otros. Y se realizará de la siguiente manera:

### SANITIZACIÓN PROFUNDA

Área	Días	Horario
Todas las instalaciones	Viernes	15:00 a 17:00

### LIMPIEZA DIARIA DE DESINFECCIÓN

Área	Días	Horario
Salones	Diario	10:40-11:10 14:30-16:00
Oficinas	Diario	10:00-11:00 15:00 -16:00
Baños	Diario	Durante toda la jornada escolar





## **G. CÓDIGO DE ÉTICA PARA LA NO DISCRIMINACIÓN A PERSONAS QUE HAYAN PADECIDO COVID-19 O HAYAN CONVIVIDO CON ALGÚN CASO SOSPECHOSO O CONFIRMADO**

### **1. En el Colegio queda prohibido:**

1.1. Ejercer cualquier forma de discriminación en contra de cualquier miembro de la comunidad escolar, por haber contraído algún tipo de enfermedad, incluyendo la conocida como coronavirus COVID-19, o bien por la simple presunción de que la persona estuvo en contacto cercano con algún contagiado.

1.2. Diferenciar o excluir en el trato a cualquier miembro de la comunidad escolar con base en cualquier prejuicio relacionado con el coronavirus COVID-19 o cualquier otro tipo de enfermedad, que pueda ser motivo de discriminación.

1.3. Discriminar con base en especulaciones de que un miembro de la comunidad escolar en atención a su raza, nacionalidad o condición, pueda ser portador o represente un riesgo de exposición al coronavirus COVID-19 o a cualquier otro tipo de enfermedad.

## **H. RECOMENDACIONES PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL PARA LOS TRABAJADORES PARA EVITAR COMPLICACIONES DE COVID-19**

1. La actividad física es un factor importante que contribuye a la salud física y mental. Por muy activo que sea un trabajo, desempeñar una labor repetitiva puede ser muy estresante y lo convierte en una actividad física poca o nada saludable.

Su práctica regular, aun siendo de intensidad moderada, puede reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida y prevenir ciertas enfermedades. Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

En efecto, el ejercicio disminuye la presión arterial y regula el nivel de colesterol. También ayuda a mejorar la salud mental mediante la reducción del estrés, ansiedad, trastornos depresivos y promueve el bienestar y la autoestima.

2. Entre muchas de las cosas que se buscan con el ejercicio, está el incremento en el gasto de energía, es decir, aumentar el consumo de calorías almacenadas en nuestro cuerpo.



Los seres humanos necesitamos del consumo de oxígeno para poder vivir, el cual se encuentra disuelto en el aire que respiramos (el 21% del aire que respiramos está formado por oxígeno). Con base en lo anterior los ejercicios pueden clasificarse en:

2.1. Ejercicios Aeróbicos: son aquellos en los cuales las personas consumen gran cantidad de oxígeno, son de larga duración y que no requieren esfuerzos máximos. Entre estos se destacan caminar, bailar, nadar, trotar, andar en bicicleta, etc. No se requiere que el individuo termine muy agotado o extenuado. Los ejercicios aeróbicos son los que por excelencia protegen y mejoran la salud de las personas.

Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio aeróbico distribuidos así:

- 5 minutos de calentamiento.
- 20 minutos de actividad aeróbica.
- 5 minutos de estiramiento y enfriamiento.

2.2. Ejercicios Anaeróbicos: son aquellos en los cuales las personas durante el ejercicio consumen muy poco oxígeno, realizan grandes esfuerzos durante un periodo de tiempo muy corto (segundos). En estos ejercicios las personas utilizan la capacidad máxima que tienen. En ellos se encuentran: las carreras de velocidad en atletismo (100 – 200 - 300 metros), ciclismo de pista, sprint en carreras de ciclismo en ruta, levantamiento de pesas (con pesos muy altos), etc. Estas actividades no son recomendadas para mejorar la salud de las personas e incluso pueden deteriorarla.

2.3. Ejercicios de Resistencia: La resistencia es la capacidad que tiene una persona durante un período largo sin fatigarse. Los ejercicios de resistencia son ejercicios aeróbicos o que algunos llaman “ejercicios cardiovasculares”, en los cuales el organismo consume gran cantidad de oxígeno.

La resistencia puede ser entrenada de diversas formas, entre las cuales se encuentran el ciclismo, caminar, trotar, nadar, etc., utilizando aparatos como la banda rodante, la elíptica, el escalador, la bicicleta estática, etc.

Los ejercicios de resistencia como son trotar, caminar, bailar, nadar, montar en bicicleta, patinar, etc. mejoran la función del corazón de las personas y lo vuelve más eficiente, necesitando trabajar menos para cualquier nivel de esfuerzo que una persona realice; diciéndolo de otra forma, una persona que no hace ejercicio, que es sedentaria, para subir unas escaleras requiere que su corazón realice un gran esfuerzo y se fatiga rápido, en cambio una persona que realice ejercicio con frecuencia, sube las mismas escaleras teniendo que poner a trabajar menos su corazón y no se fatiga, tan fácilmente.



Los beneficios que aporta para el organismo el ejercicio de resistencia son la mejora en la oxigenación de la sangre y de los diversos órganos y células del cuerpo, haciendo que estos funcionen mucho mejor; aumenta el gasto energético y por ende la persona consume las reservas de grasa y de azúcares que posee, disminuyendo así el riesgo de sufrir de sobrepeso, obesidad mórbida, diabetes mellitus, problemas del colesterol y los triglicéridos; mejora el transporte de sangre tanto por las arterias como por las venas, haciendo que sea menos probable que las personas presenten problemas de las arterias coronarias (arterias que llevan la sangre al corazón) produciéndose menos infartos o ataques al corazón, menos derrames cerebrales o trombosis, menos problemas de la circulación en las piernas como son las obstrucciones arteriales y las várices, menos trastornos en los riñones.

Por lo tanto, podemos decir, que su corazón le agradecerá que usted realice ejercicios de resistencia.

2.4. La pausa activa incluye una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que, aunque no se realicen esfuerzos importantes la repetición reiterada del estímulo genera dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral, etc.).

Los beneficios de la pausa activa son los siguientes:

- Prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental.
- Potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas).
- Aumentar la armonía laboral.
- Aliviar tensiones laborales producidas por posturas inadecuadas y rutina laboral.
- Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo.

Los ejercicios se pueden realizar en cualquier momento del día cuando se siente pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobre excitación psíquica. Para su ejecución se debe estar cómodo y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entre en acción.



Los ejercicios de la pausa activa tienen una duración de entre 5 y 8 minutos; siendo los sectores corporales más estimulados: cuello, hombro, muñeca, manos, zona dorsal y lumbar.

Las personas que no pueden realizar pausas activas, son:

- Aquellas que tengan malestar producido por infecciones.
- Aquellas con fracturas no consolidadas.
- Personas hipertensas no controladas.
- A las que el médico le indique reposo.
- Aquellas con síntomas de hipoglucemia no deben realizar actividad física (palidez, sudoración, temblor fino).

Entre los beneficios psicológicos se encuentran:

- Refuerza la autoestima, mejora el Yo interior.
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.
- La persona se relaja de un trabajo físico excesivo.

### 3. Además de lo anterior, para cuidar de la salud mental debes:

3.1. Conocerte a ti mismo.

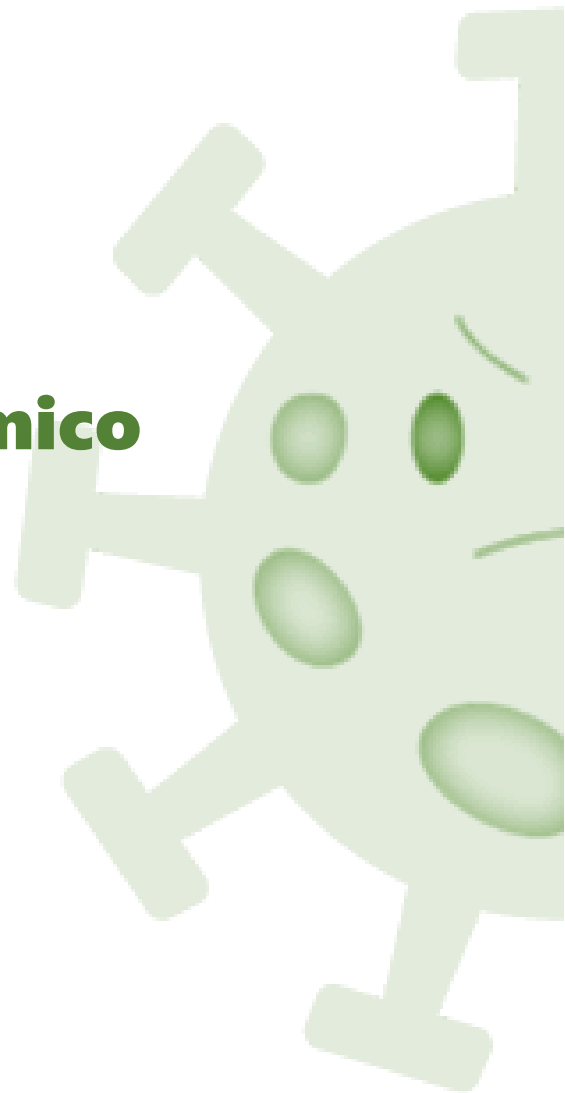
3.2. Acudir a terapia cuando presentes algún episodio de estrés, ansiedad o similar.

3.3. Controla el estrés: Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.

3.4. Aproveche su tiempo libre: Cuando una persona aprovecha su tiempo libre, las sensaciones que percibe suelen ser bastante agradables. El hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlas o dedicarles un tiempo, ayuda a equilibrar nuestra vida (relación, trabajo y placer).



# Protocolo Académico







De presentarse un caso de COVID-19 entre los alumnos o personal del Colegio, se realizará el cierre por cuarenta del Colegio. En los siguientes 15 días se impartirán las clases en línea y ningún miembro de la comunidad escolar podrá asistir a las instalaciones de la Institución.

## 1. MODELO EDUCATIVO

El modelo educativo del Colegio La Salle sección secundaria será trimodal y comprende las siguientes modalidades:

### A. Modalidad en línea

- ✓ Las clases se imparten 100% en línea.
- ✓ Las herramientas que se utilizan son la Plataforma Académica institucional y *Google Education*
- ✓ El horario de la jornada escolar es de 7:30 a 14:00, organizado de la siguiente manera:

	<b>HORARIO</b>
	7:30-7:45
<b>1a</b>	7:50-8:40
<b>2a</b>	8:50-9:40
<b>3a</b>	9:50-10:40
<b>RECESO</b>	
<b>4a</b>	11:10-12:00
<b>5a</b>	12:10-13:00
<b>6a</b>	13:10-14:00





## B. Modelidad híbrida

- ✓ Las clases se imparten en línea y presencial.
- ✓ Los alumnos acudirán dos días a la semana conforme a la asignación de grupos a las instalaciones del Colegio. Los alumnos acudirán lunes y miércoles o martes y jueves según el grupo que les sea asignado
- ✓ Las herramientas que se utilizan son la Plataforma Académica institucional y *Google Education*
- ✓ El horario de la jornada escolar es de 7:30 a 14:00, organizado como en el siguiente ejemplo:

	<b>HORARIO</b>
	7:30-7:45
<b>1a</b>	7:50-8:40
<b>2a</b>	8:50-9:40
<b>3a</b>	9:50-10:40
<b>RECESO</b>	
<b>4a</b>	11:10-12:00
<b>5a</b>	12:10-13:00
<b>6a</b>	13:10-14:00

- ✓ La capacidad máxima de los salones para promover la sana distancia será de 20 alumnos
- ✓ Los alumnos que se encuentren tomando la clase en línea recibirán la transmisión directa de la clase que se está impartiendo en tiempo real en el aula, lo que permitirá que los alumnos adquieran los mismos conocimientos, ya sean de forma presencial o en línea.
- ✓ Si el padre de familia decide no enviar al alumno al Colegio, podrá tomar la clase en transmisión directa.





### C. Modalidad presencial

- ✓ Esta modalidad se implementará cuando el semáforo epidemiológico se encuentre en color verde y se cuente con el tratamiento y vacuna para atender la COVID-19. Todos los alumnos acudirán al Colegio de forma presencial.
- ✓ El horario de la jornada escolar es de 7:30 a 14:00, organizado de la siguiente manera:

	<b>HORARIO</b>
	7:30-7:45
<b>1a</b>	7:50-8:40
<b>2a</b>	8:50-9:40
<b>3a</b>	9:50-10:40
<b>RECESO</b>	
<b>4a</b>	11:10-12:00
<b>5a</b>	12:10-13:00
<b>6a</b>	13:10-14:00



# **Protocollo Administrativo**





## Acciones Institucionales

- ✓ Todo el personal docente, administrativo y operativo deberá de cumplir con el protocolo de salud para el regreso a clases del Colegio La Salle.
- ✓ Se elaborarán roles de trabajo para turnar al personal administrativo y evitar una saturación en las áreas de oficina.
- ✓ Cuando el servicio se de en línea o híbrido se dará la atención a través de los siguientes correos:

### Dirección

Mtra. Ana Laura Talavera Tapia, Directora

Lic. Emilio Fernández León, Subdirector

Sra. Elsa Huerta Méndez, Secretaria de Dirección y Subdirección

[direccionsec@colegiolasalle.edu.mx](mailto:direccionsec@colegiolasalle.edu.mx)

[anatalavera@colegiolasalle.edu.mx](mailto:anatalavera@colegiolasalle.edu.mx)

[emiliofernandez@colegiolasalle.edu.mx](mailto:emiliofernandez@colegiolasalle.edu.mx)

### Asuntos Académicos

Profa. Mariana Paredes Izaguirre, Coordinadora Académica

[marianaparedes@colegiolasalle.edu.mx](mailto:marianaparedes@colegiolasalle.edu.mx)

Sra. Margarita Cázares Hesselbart, Secretaria de Coordinación

[sriacademicasec@colegiolasalle.edu.mx](mailto:sriacademicasec@colegiolasalle.edu.mx)

### Asuntos de Servicios Escolares

Sra. Carmen Pinto Azpuru, Encargada de Servicios Escolares

[escolaressec@colegiolasalle.edu.mx](mailto:escolaressec@colegiolasalle.edu.mx)

### Asuntos de Plataforma Académica





Mtra. Patricia Chinos Ramírez, Coordinadora de Infraestructura  
[soporte@colegiolasalle.edu.mx](mailto:soporte@colegiolasalle.edu.mx)

## Asuntos de Administración y cobranzas.

### Cobranzas

C.P. Edith Alcántara Camarillo, Asistente de Cobranzas  
[asistentec@colegiolasalle.edu.mx](mailto:asistentec@colegiolasalle.edu.mx)

### Líneas de captura y pagos

Sra. Sandra Ortiz Paz y Puente  
[cobranzasec@colegiolasalle.edu.mx](mailto:cobranzasec@colegiolasalle.edu.mx)

## OBSERVACIONES IMPORTANTES

Este protocolo está sujeto a los cambios que estipulen las Autoridades Federales y Estatales de Educación y Salud, los cuales el Colegio deberá de acatar en todo momento.

El trabajo colaborativo entre el Colegio y los padres de familia, permitirá el óptimo desarrollo de las actividades académicas.

Toda la comunidad escolar deberá de cumplir con el Protocolo de seguridad y salud del Colegio La Salle de seglares.

## Responsables del Protocolo

En el Colegio La Salle, hemos designado como responsables de este protocolo a:

Mtra. Ana Laura Talavera Tapia, Directora  
[anatalavera@colegiolasalle.edu.mx](mailto:anatalavera@colegiolasalle.edu.mx)

Tel. 5662-5355 ext.200

Lic. Emilio Fernández León

[emiliofernandez@colegiolasalle.edu.mx](mailto:emiliofernandez@colegiolasalle.edu.mx)

Tel. 5662-5355 ext.201

Dra. Yadira García Barajas, Doctora

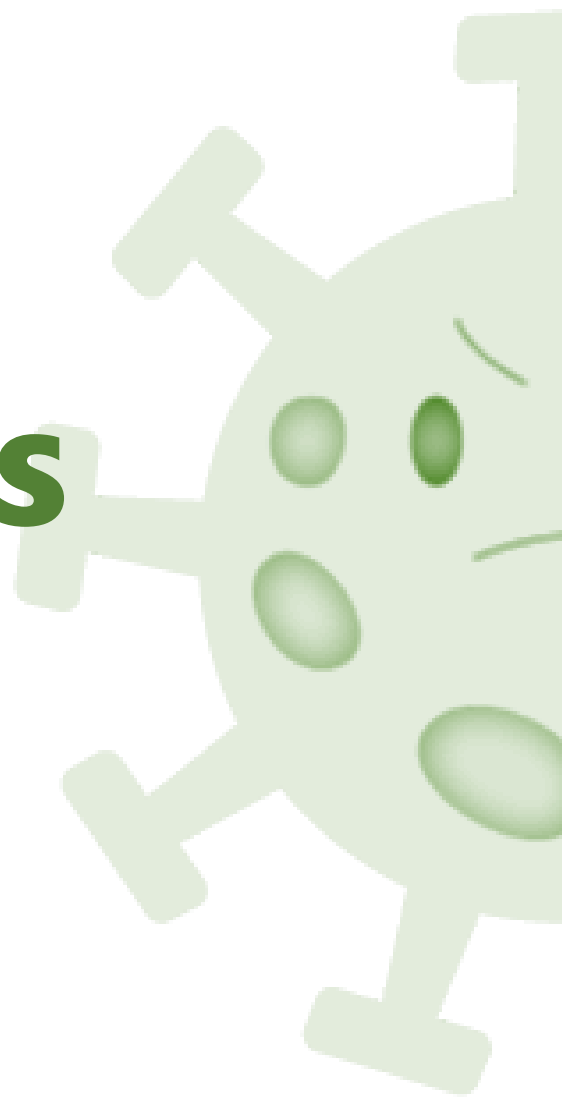
[medicosec@colegiolasalle.edu.mx](mailto:medicosec@colegiolasalle.edu.mx)

Tel. 5662-5355 ext.213





# ANEXOS





## ANEXO 1. CARTA DE CORRESPONSABILIDAD



### COLEGIO LA SALLE SECUNDARIA

Lugar: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

#### CARTA COMPROMISO DE CORRESPONSABILIDAD

Alumno (a): \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Nombre del padre, madre o tutor:

\_\_\_\_\_

Hago constar que realicé a mi hijo (a) una revisión y aparentemente no presenta síntomas como: malestar general, tos seca, estornudos, dolor de cabeza, fiebre o dificultad para respirar. Además de que he realizado las medidas preventivas necesarias.

Asimismo, me comprometo a cumplir con los filtros de corresponsabilidad escuela – madres, padres de familia o tutores, que fueron hechos de mi conocimiento con oportunidad.

Atentamente,

\_\_\_\_\_

Nombre y firma del padre, madre o tutor



## ANEXO 2. CARTELES






**¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?**

**¡Evita contagiar a los demás con los virus que expulsas al estornudar o toser!**

Cubre tu boca con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.

¡Nunca con las manos! ... o utiliza el ángulo interno del brazo

Después lava tus manos con agua y jabón.



**GOBIERNO DE MÉXICO**

# TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

## LAVARSE frecuentemente las manos elimina VIRUS



Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.



Enjuaga completamente.



Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tiralo en el bote de la basura.



## ¿Cuándo cambiar el cubreboca?

- 1 Si se humedeció
- 2 Si te lo pusiste en el cuello, en la cabeza o lo retiraste por alguna otra razón
- 3 Si está roto o desgastado
- 4 Después de visitar a un enfermo

No lo reutilices



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



## ANEXO 3. INFOGRAFÍAS

# PREVENCIÓN DE COVID-19



**LAVA TUS MANOS**  
Utiliza jabón y lava tus manos durante 30 segundos

**GEL ANTIBACTERIAL**  
Utiliza gel antibacterial antes de entrar y salir del salón

**USA CUBREBOCAS**  
Utilízalo de manera correcta. Recuerda que debes cubrir nariz y boca









**MANTEN LA DISTANCIA SOCIAL**  
Manten una distancia de 1,5 metros alrededor de ti

**EVITA EL CONTACTO**  
Evita el contacto físico en todo momento

DESIGN BY FREEPIK

# RECOMENDACIONES FRENTE AL COVID-19

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?

-  1. Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón. También puedes utilizar geles desinfectantes con base de alcohol.
-  2. Es importante mantener una buena higiene en general. Dúchate y lava tu ropa cada día, incluyendo toallas.
-  3. Limpiar frecuentemente objetos y superficies muy utilizadas, como puertas y llaves. Incrementar la higiene en baños y cocinas.
-  4. No podemos olvidarnos de limpiar nuestros dispositivos móviles y ordenadores.
-  5. Cúbrete al toser y estornudar para evitar propagar secreciones. Puedes utilizar la cara interna del codo o usar pañuelos desechables.
-  6. Procura no tocar la cara, las mucosas (ojos, boca y nariz) son las vías de entrada de virus y bacterias.
-  7. Evita el contacto con personas que presenten síntomas y mantén la distancia -mínima de 1.5 metros- entre personas.
-  8. Permanece en casa el mayor tiempo posible para evitar el contacto con personas contagiadas o con superficies expuestas al virus.

## ¿QUÉ ES?



La enfermedad del coronavirus 2019 (Covid-19) es una infección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el Covid-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



## RECUERDA

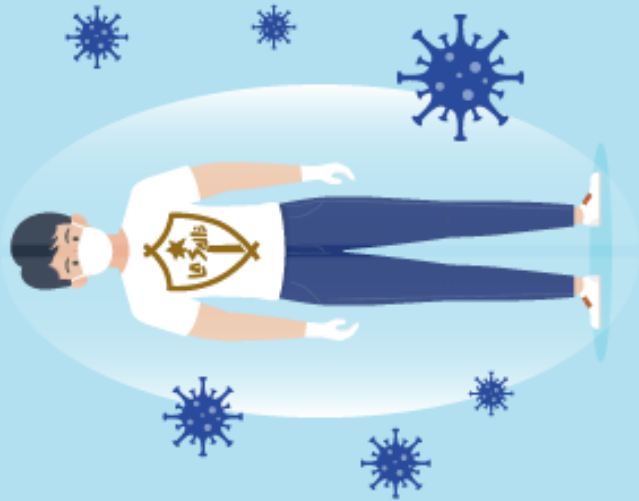


Mantén-te en casa nos protege a nosotros pero sobre todo a los más vulnerables, como son nuestros mayores y personas con enfermedades previas.

Restringe tus salidas a lo estrictamente necesario como son la obtención de alimentos y productos de necesidad. Y si es posible, utiliza guantes y mascarillas desechables.

DESIGN BY FREEPIK





## PREVENCIÓN DE COVID-19 **REQUERIMIENTOS DE PROTECCIÓN**

DESIGN BY FREEPIK



Uso de  
cubrebocas



Uso de  
máscara



Lava continuamente  
tus manos con jabón



Utiliza gel  
antibacterial



Limpia tu  
lugar de trabajo



Mantente saludable



Usa guantes

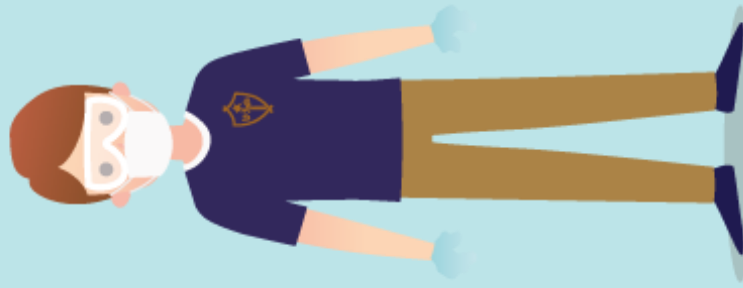


Recuerda lavar tus  
manos durante  
30 segundos



Revisa tu  
temperatura

## CONSEJOS DE PROTECCIÓN PARA EL CORONAVIRUS



Uso de lentes  
protectores



Uso de cubrebocas



No saludarse de  
mano



Mantener una sana  
distancia de 1.5 m



No tocarse la cara



Lavarse las manos



Usa gel antibacterial



Limpia constantemente  
tu calzado

# MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID-19



LAVA TUS MANOS  
CONSTANTEMENTE



LIMPIA CONSTANTEMENTE



MANTEN TU SANA  
DISTANCIA



USA CUBREBOCAS



PERMANECE EN CASA



ESTORNUDO DE  
ETIQUETA



EVITA LUGARES CONCURRIDOS

DESIGN BY FREEPIK



# PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS



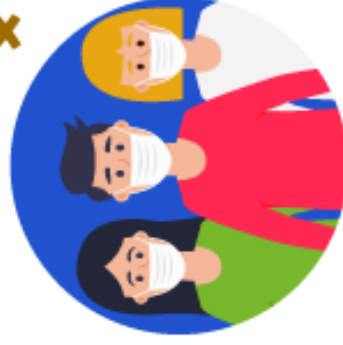
Usa cubrebocas



Lava tus manos  
con frecuencia



No toques tu  
cara



Manten tu distancia



Limpia  
constantemente



Limpia tu nariz  
con pañuelos  
desechables

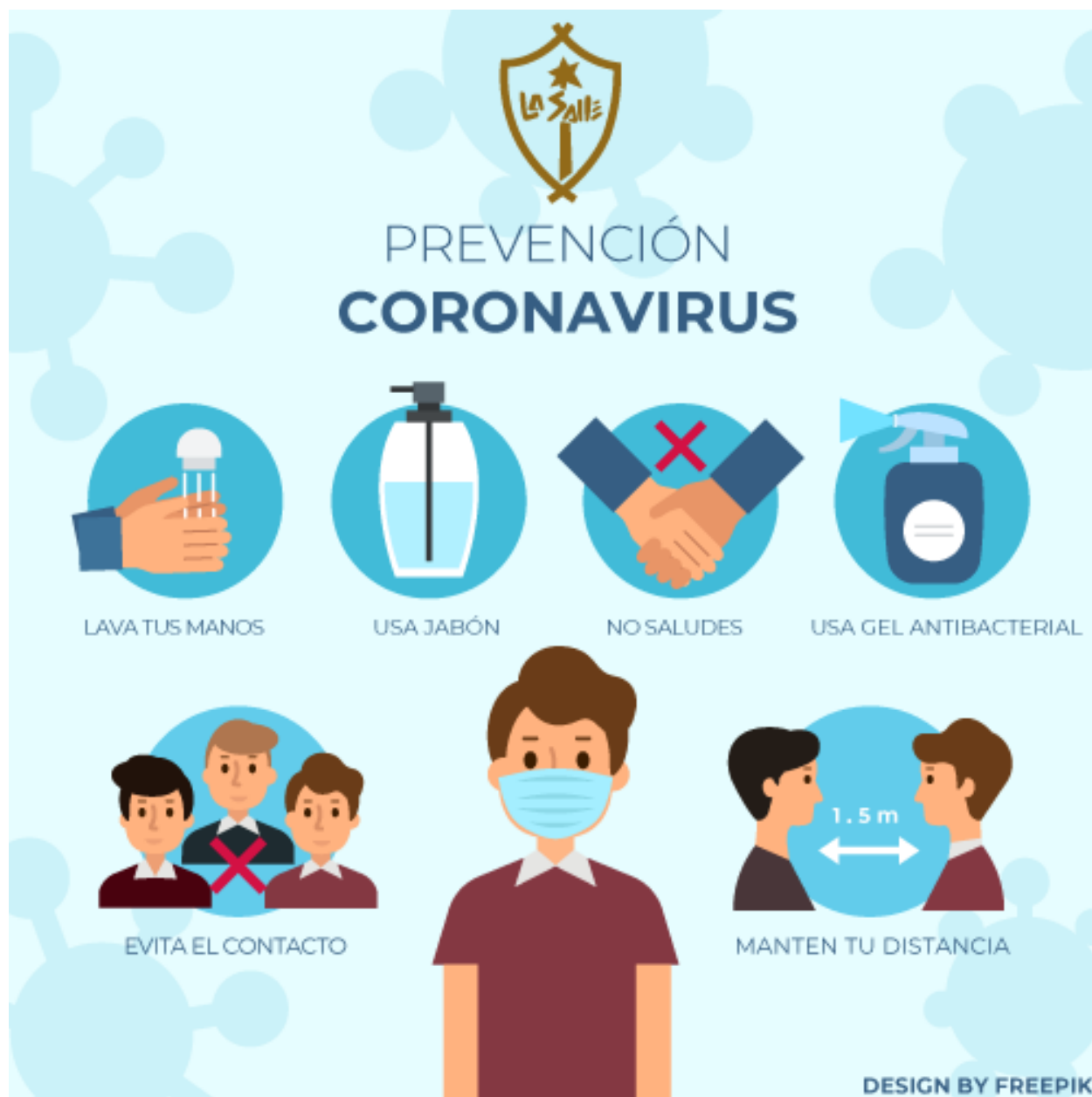


Tose en tu codo



Quédate en casa

DESIGN BY FREEPIK



**PREVENCIÓN  
CORONAVIRUS**

LAVA TUS MANOS

USA JABÓN

NO SALUDES

USA GEL ANTIBACTERIAL

EVITA EL CONTACTO

MANTEN TU DISTANCIA

DESIGN BY FREEPIK