

# LINEAMIENTOS DE MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19

ACTUALIZACIÓN MARZO 2023

LINEAMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN ACTIVIDADES ECONÓMICAS, RECREATIVAS Y SOCIALES PARA LA POBLACIÓN CHIHUAHUENSE

PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA PARA SALONES DE FIESTAS INFANTILES

PROTOCOLO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD SANITARIA ANTE EL COVID-19 PARA LA REAPERTURA DE BALNEARIOS, ALBERCAS Y PARQUES ACUÁTICOS EN EL ESTADO DE CHIHUAHUA

LINEAMIENTO DE IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE CONTINGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN BARES, RESTAURANTES BAR, CANTINAS Y CENTROS NOCTURNOS

PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ENTRETENIMIENTO, SALONES DE JUEGO Y SORTEOS DE NUMEROS (CASINOS)

# LINEAMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN ACTIVIDADES ECONÓMICAS, RECREATIVAS Y SOCIALES PARA LA POBLACIÓN CHIHUAHUENSE

## Contenido

1. INTRODUCCIÓN .....	6
2. OBJETIVO GENERAL .....	7
3. JUSTIFICACIÓN .....	7
4. TRANSMISIÓN .....	7
5. DEFINICIONES IMPORTANTES.....	7
Acciones a realizar en caso sospechoso de COVID- 19 .....	9
6. PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO .....	11
Pruebas de antígeno y PCR .....	11
Pruebas de anticuerpos .....	11
7. RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO .....	11
8. TRATAMIENTO .....	12
9. VACUNACIÓN .....	12
¿Qué es una vacuna? .....	12
¿Qué beneficios tiene vacunarme? .....	12
¿La vacuna es segura? .....	12
¿Qué necesito para vacunarme? .....	12
¿Qué debo esperar después de vacunarme? .....	12
¿Si ya tuve COVID-19 debo vacunarme? .....	12
¿Si realizo las medidas de prevención tengo que vacunarme? .....	13
¿Si ya me vacuné debo seguir usando cubrebocas? .....	13
10. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES .....	13
I. LAVADO DE MANOS .....	13
II. CUBREBOCAS.....	16
Uso de cubrebocas .....	16
Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece: .....	17
III. SANA DISTANCIA .....	20
IV. ESTORNUDO DE ETIQUETA.....	21
V. NO TOCARSE NARIZ, BOCA Y OJOS.....	21

VI. NO SALUDAR DE BESO, ABRAZO Y MANO .....	21
VII. NO ESCUPIR .....	21
VIII. VENTILACIÓN .....	21
IX. USO DE MEDIDORES DE DIÓXIDO DE CARBONO (CO <sub>2</sub> ) .....	22
Indicaciones para el uso del medidor de CO <sub>2</sub> .....	22
Medidas a implementar si el rango de CO <sub>2</sub> es mayor a 1000 ppm.....	23
11. 1 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN .....	23
Antes de limpiar y desinfectar .....	24
Mientras limpia y desinfecta .....	24
Otras recomendaciones en la limpieza de espacios: .....	26
11.2 TÚNELES, ARCOS Y TAPETES SANITIZANTES .....	26
11.3 AFORO .....	27
12. CONTROLES DE ACCESO (FILTROS DE SUPERVISIÓN) .....	28
¿Qué son los filtros de supervisión? .....	28
¿Qué necesitamos para instalar un filtro de supervisión? .....	28
¿Qué debemos hacer para instalar el filtro de supervisión? .....	28
¿Qué medidas a seguir en caso de detectar a una persona que presenta síntomas? .....	29
13. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL .....	31
14. GRUPOS VULNERABLES.....	32
Criterios y dictamen de vulnerabilidad. ....	32
15. FACTORES DE PROTECCIÓN .....	32
I. Actividad física durante la nueva normalidad .....	33
Antes de la Actividad Física .....	33
Durante la Actividad Física.....	33
Después de realizar la Actividad Física.....	34
II. Alimentación saludable .....	35
Grasas.....	35
Sal, sodio y potasio .....	36
Azúcares .....	37

III. Entorno Saludable.....	39
16. DERECHOS HUMANOS.....	41
17. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES EN ESPACIOS ABIERTOS Y CERRADOS, DE ALTA CONCENTRACIÓN Y MOVILIDAD DE PERSONAS .....	41
1. Oficinas y áreas laborales .....	42
2. Reuniones .....	42
3. Comedor/ cafetería.....	43
4. Sanitarios .....	43
5. Escaleras y elevador .....	43
6. Medidas en el transporte de personal .....	44
7. Medidas en estancias infantiles .....	44
Medidas para el personal de la estancia infantil.....	45
Acciones a realizar durante recorridos en jornada de la estancia .....	46
Acciones a realizar a la entrega de niñas y niños .....	46
8. Medidas en iglesias y centros religiosos .....	46
9. Instancias de gobierno .....	48
18. PROTOCOLOS DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN DIVERSOS SECTORES	48
19. PÁGINAS OFICIALES.....	49
20. REFERENCIAS.....	49

## **1. INTRODUCCIÓN**

El brote de Covid-19 fue clasificado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo de 2020, en virtud de que dicha enfermedad se extendió a diversos países del mundo de forma simultánea, incluyendo el nuestro. Posteriormente, el 23 de marzo de 2020, fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo por el que el Consejo de Salubridad General reconoció la epidemia de enfermedad por virus SARS COV-2 como una enfermedad grave de atención prioritaria. En ese sentido, el 24 de marzo de 2020, se publicó en el Diario Oficial de la Federación un Acuerdo expedido por el Secretario de Salud del Gobierno de la República, en el que se establecieron diversas medidas de mitigación y el control de los riesgos del virus SARSCoV2, que deriva en la enfermedad denominada COVID-19, instrumento en nuestro país.

El 23 de marzo de 2020, comenzaron las restricciones de la movilidad, con la Jornada de Sana Distancia teniendo término el 31 de mayo, y comenzando con la nueva normalidad, que consiste en un retorno escalonado y organizado determinado por el semáforo epidemiológico.

El 30 de marzo de 2020, fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo del Consejo de Salubridad General por el que se declaró como emergencia sanitaria, por causa de fuerza mayor, a la epidemia de la enfermedad generada por el virus SARS-CoV2, COVID-19.

El 14 de mayo de 2020 se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo del Secretario de Salud Federal por el que se estableció una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad Federativa. Dicho ordenamiento dispuso que, a partir del 1 de junio de 2020, la reapertura de actividades se realizaría de conformidad al sistema de semaforización por regiones.

Para llevar a cabo las actividades culturales, sociales, recreativas y económicas, la aplicación del protocolo será responsabilidad de las personas encargadas de dichos espacios, para asegurarse que el apego del protocolo esté alineado a su centro de trabajo , y con la finalidad de minimizar y prevenir riesgos de contagio por SARS-CoV-2 (COVID-19) entre los trabajadores, proveedores, clientes y usuarios.

## 2. OBJETIVO GENERAL

Conforme la situación epidemiológica del Estado, con la finalidad de generar un espacio de menor riesgo de contagio para la población se emite el presente documento, con el propósito de generar una guía y recomendaciones, que permita implementar las medidas de prevención ante la contingencia sanitaria por SARS-Cov-2 en las actividades económicas, recreativas, culturales y sociales.

## 3. JUSTIFICACIÓN

Dada la importancia de reactivar los diversos sectores en el Estado, se han planteado la necesidad de implementar las medidas de seguridad ante la contingencia sanitaria SARSCoV-2 (COVID-19), con el objetivo de prevenir los contagios en el retorno a las actividades en el contexto de la nueva normalidad.

## 4. TRANSMISIÓN

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus SARS-COV-2, ya que el virus puede propagarse de persona a persona, a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraerlo si tocan esos objetos o superficies, tales como teléfonos celulares, lápices, mesas de trabajo, entre otros y luego se tocan los ojos la nariz o la boca.

También pueden contagiarse si inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al hablar, toser o estornudar.

## 5. DEFINICIONES IMPORTANTES

a) **Caso sospechoso de Enfermedad Respiratoria Viral:** Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas: tos, disnea, fiebre o cefalea.

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Mialgias (dolor muscular)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Escalofríos

- Dolor torácico (dolor en el pecho)
- Rinorrea (congestión nasal o escurrimiento nasal)
- Polipnea (incremento de la frecuencia respiratoria)
- Anosmia (pérdida del olfato)
- Disgeusia (pérdida del gusto)
- Conjuntivitis (infección en los ojos)

b) **Caso confirmado por laboratorio:** Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por laboratorio a través de PCR-RT avalado por parte de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE\*\*

c) **Caso confirmado por prueba antigénica para SARS-CoV-2:** Persona que cumple con definición operacional de caso sospechoso, y cuenta con una prueba antigénica positiva para SARS-CoV-2 mediante un estuche comercial avalado por el InDRE\*

La toma de muestra para prueba antigénica debe realizarse únicamente durante los primeros 3 a 5 días a partir del inicio de los síntomas.

\*\*La lista de laboratorios con reconocimiento a la competencia técnica por el InDRE, ya se encuentra actualizada y ha sido difundida a través del CONAVE, disponible en el siguiente enlace: <https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-1940014?state=published>

d) **Caso confirmado por asociación epidemiológica:** Persona que cumpla con definición operacional de caso sospechoso y que haya estado en contacto estrecho (convivencia a menos de 1 metro de distancia por 15 minutos o más continuos o acumulados\*) con un caso confirmado por laboratorio a PCR-RT o prueba antigénica rápida para SARS-CoV-2, desde 2 hasta 14 días antes del inicio de síntomas y que el caso confirmado.

e) **Aislamiento en casa:** Es el confinamiento, sugerido en habitación individual, que se realiza en casa, de personas enfermas que padecen una enfermedad infecciosa que no requieren hospitalización, para prevenir la transmisión a otros.

En aquellos casos sospechosos que no requieran hospitalización, se deberán manejar en aislamiento domiciliario de 7 días (con 48 horas sin síntomas) y dar seguimiento a través de monitoreo diario durante 7 días, así como cerrar el evento de la enfermedad en plataforma.

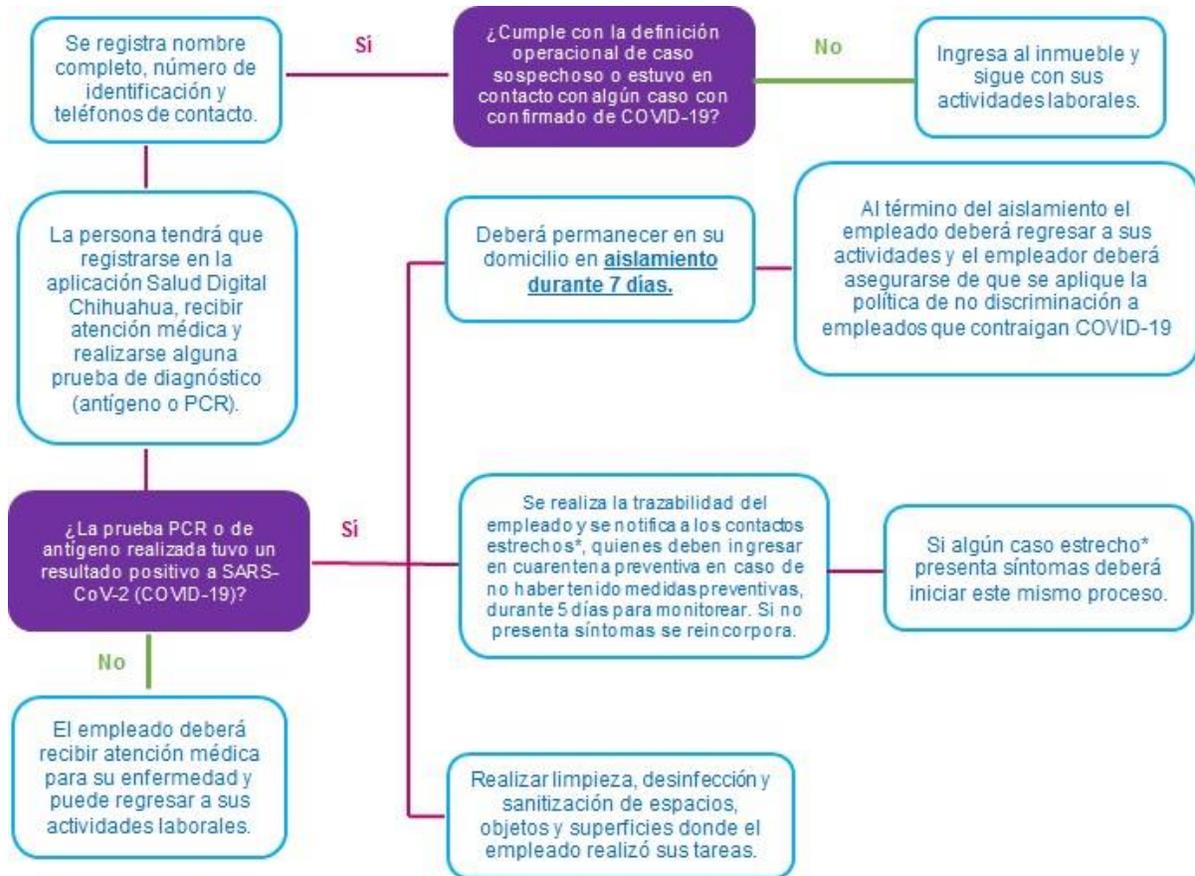
Si el caso se confirma o no se cuenta con posibilidad de resultado, es necesario indicar el aislamiento del paciente por 7 días, a partir del inicio de síntomas.

Nota: Se considerará como paciente recuperado a aquel caso confirmado o sospechoso, en el cual hayan transcurrido 14 días a partir del inicio de síntomas y que no hubiera fallecido o se encuentre aún hospitalizado.

f) **Notificación.** Los brotes (dos o más casos en un mismo lugar), deberán notificarse de manera inmediata a la región sanitaria correspondiente.

## Acciones a realizar en caso sospechoso de COVID- 19

Figura. Regla 1+1



# APLICA LA REGLA 1+1

Si presentas al menos **1** de los siguientes signos/síntomas:



Tos



Fiebre



Dificultad respiratoria



Dolor de cabeza\*

\*En menores de 5 años de edad, la irritabilidad puede sustituir el dolor de cabeza.

y al menos **1** de los siguientes síntomas:



Dolor muscular



Dolor en articulaciones



Dolor de garganta



Escalofríos



Dolor en el pecho



Escorrento nasal



Pérdida del olfato



Pérdida del gusto



Conjuntivitis



Respiración rápida

Si cumples con la **REGLA 1+1** te consideras caso sospechoso de COVID-19 sigue estos pasos:

- 1** No te alarmes
- 2** Recibe atención médica
- 3** Realízate una prueba de antígenos o prueba de PCR
- 4** Quédate en casa mientras recibes los resultados
- 5** Aíslate usando cubrebocas en casa y mantén la sana distancia en lo que esperas el resultado

¿Qué hago si el resultado es positivo para **COVID-19**?

- 1** Aíslate en una habitación individual en casa
- 2** Da aviso sobre tu enfermedad a las personas con las que conviviste
- 3** Sigue el tratamiento que el médico te indique
- 4** Monitorea los síntomas

Ante cualquier urgencia llama al 911 o acude a tu Unidad de Salud más cercana



SECRETARÍA DE SALUD

## **6. PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO**

Existen diferentes tipos de pruebas para la detección del virus SARS-CoV-2: pruebas de diagnóstico y pruebas de anticuerpos.

Las pruebas de diagnóstico pueden determinar si tiene una infección activa del COVID-19 y necesita realizar medidas preventivas.

### ***Pruebas de antígeno y PCR***

Las pruebas moleculares y de antígenos son tipos de pruebas de diagnóstico que pueden detectar si tiene una infección activa del COVID-19. Las muestras para las pruebas de diagnóstico generalmente se toman con un hisopo nasal (de la nariz) o de la garganta.

La prueba debe tomarse posteriormente a 3 a 5 días de presentar síntomas o contacto con una persona positiva a COVID 19. Si se realiza en un período previo a los días indicados, existe alta probabilidad de un resultado erróneo. La toma de muestra e interpretación del resultado debe ser realizado por personal de salud capacitado.

Un médico familiar deberá realizar seguimiento a los pacientes con COVID-19 e identificar datos de gravedad, con el objetivo de orientar al paciente para que acuda oportunamente al hospital, así como otorgar medidas preventivas para disminuir la cadena de transmisión dentro y fuera de casa.

Los resultados negativos no deben ser usados como criterio absoluto para descartar un caso, sobre todo aquellos en los que la historia clínica y los antecedentes epidemiológicos se alinean a la definición de caso sospechoso o probable.

### ***Pruebas de anticuerpos***

Las pruebas de anticuerpos buscan anticuerpos en el sistema inmunológico, los cuales son producidos en respuesta al SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19. Las pruebas de anticuerpos no deben usarse para diagnosticar una infección activa por el COVID-19. Los anticuerpos pueden tardar varios días o semanas en desarrollarse después de tener una infección y pueden permanecer en la sangre durante varias semanas o más después de la recuperación. Las muestras para las pruebas de anticuerpos son generalmente sangre de un pinchazo en el dedo, o sangre extraída por su médico u otro personal médico.

## **7. RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO**

Cuando existe una persona confirmada de COVID-19 en casa se deben seguir una serie de recomendaciones durante el aislamiento, con la finalidad de evitar contagiar a los demás miembros del hogar, así como recibir atención médica oportuna ante signos y síntomas de alarma.

El periodo de aislamiento es recomendable a partir de la presencia de síntomas y hasta su remisión; mismo que al menos debe durar durante 7 días.

## 8. TRATAMIENTO

Al ser una enfermedad nueva 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, dolor en el tórax o pecho, oxigenación baja y cansancio extremo se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

No se debe auto medicar, en caso de presentar síntomas relacionados a COVID-19 se debe buscar atención médica.

## 9. VACUNACIÓN

### ¿Qué es una vacuna?

Es una sustancia líquida que se inyecta en el brazo a la altura del hombro, y que tiene como finalidad ayudar al cuerpo a que se fortalezca y aprenda a reconocer la enfermedad (virus), ya que las vacunas activan las defensas naturales del organismo para que aprendan a resistir infecciones y fortalecer el sistema que nos protege de enfermedades.

### ¿Qué beneficios tiene vacunarme?

Cuando nos vacunamos, no solo nos protegemos a nosotros mismos, sino también a quienes nos rodean y ayudamos a que las enfermedades no pasen de una persona a otra. Además cuando nos vacunamos el cuerpo se protege ante la enfermedad COVID-19 de forma grave.

### ¿La vacuna es segura?

La vacuna sí es segura. Todas las vacunas que se aplican fueron revisadas y aprobadas, por lo que no son peligrosas para las personas.

### ¿Qué necesito para vacunarme?

La estrategia de vacunación está establecida por el Plan Nacional de Vacunación, y se realizará por grupos de personas, considerando la edad, vulnerabilidad y la actividad que realicen.

### ¿Qué debo esperar después de vacunarme?

Las vacunas pueden causar sensación de dolor, hinchazón o comezón en el brazo, cansancio, sueño, dolor de cabeza, dolor de músculos y articulaciones, o dolor del cuerpo, diarrea, náuseas, vómito, tos o dolor de garganta.

### ¿Si ya tuve COVID-19 debo vacunarme?

Sí, pero es necesario esperar 15 días después del último día de síntomas o a que exista indicación médica.

**¿Si realizo las medidas de prevención tengo que vacunarme?**

Sí, las vacunas son una medida adicional para evitar enfermarse gravemente, por lo que además de las medidas preventivas, es importante vacunarse y colocar los refuerzos correspondientes.

**¿Si ya me vacuné debo seguir usando cubrebocas?**

Sí, recordemos que las vacunas tardan un tiempo en hacer efecto y son una medida adicional de control de la pandemia, por lo que debemos seguir usando cubrebocas y las medidas de prevención.

## **10. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

### ***I. LAVADO DE MANOS***

Es una de las medidas básicas que permiten disminuir las consultas médicas por infecciones respiratorias. Para lograr su efectividad es necesario realizarlo con agua y jabón. Se recomienda lavarse las manos todas las veces que sea necesario.

Se recomienda el uso de gel antibacterial a base de alcohol al 70% cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón.

**IMPORTANTE:** 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.

Figura Momento del lavado de manos

**JUNTOS PODEMOS CORTAR LOS CONTAGIOS**

# Lava tus manos



 <p>Antes de tocarte la cara</p>	 <p>Después de toser o estornudar</p>	 <p>Después de ir al baño</p>
 <p>Antes y después de cambiar pañales</p>	 <p>Antes de preparar y comer alimentos</p>	 <p>Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo</p>
 <p>Después de tirar la basura</p>	 <p>Después de tocar las manijas de las puertas</p>	 <p>Después de estar en lugares públicos concurridos</p>

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

¡La pandemia por **COVID-19** no ha terminado!



CHIHUAHUA  
ESTADO LIBRE Y SOBERANO  
Autos y podemos

SECRETARÍA  
DE SALUD

# Técnica correcta del lavado de manos

Tu salud está en tus **Manos**



**1**  
Usa **jabón líquido** o de pasta en trozos



**2**  
Talla **enérgicamente** las palmas, dorso y entre los dedos



**3**  
Lávalas por **20 seg.** no olvides la muñeca



**4**  
Enjuaga **muy bien**



**5**  
Cierra la **llave del agua** con un pedazo de papel



**6**  
Con el mismo pedazo de papel abre la puerta y **tíralo** en el bote de basura

**#MeCuido**  
**#PorAmorALaVida**

## **II. CUBREBOCAS**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el uso de cubrebocas como parte de un conjunto amplio de medidas de prevención y control dirigidas a limitar la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19.

Otras medidas de prevención y control de la infección incluyen higiene de manos, distanciamiento físico mínimo de 1.5 metros, precaución de no tocarse la cara, buenos hábitos al toser y estornudar, ventilación apropiada de los ambientes interiores, pruebas, rastreo de contactos, cuarentena y aislamiento. En su conjunto, estas medidas son cruciales para prevenir la transmisión del virus SARS-CoV-2 de persona a persona.

Se recomienda el uso de cubrebocas quirúrgico tricapa y KN95. Se desaconseja el uso de válvulas de espiración, por cuanto sortean la función de filtración de la mascarilla de tela, lo que la hace inutilizable para controlar la fuente de contagio.

Los cubrebocas deben utilizarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión y salvar vidas.

Es necesario convertir el uso de cubrebocas en una parte normal de su interacción con otras personas. Para que sean lo más eficaces posibles, es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminarlos correctamente.

Para lograr la efectividad buscada del cubrebocas es necesario cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Antes de colocarse el cubrebocas y al retirarlo debe lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos mínimo.
- Cubrir la boca y la nariz con el cubrebocas, que no existan espacios entre la cara y el cubrebocas.
- Evitar tocar el cubrebocas mientras se utiliza; en caso de tocarlo debe lavarse las manos antes.
- Cambiar el cubrebocas tan pronto como se encuentre húmedo. Si es de un solo uso, no volver a reutilizar.
- Para quitar el cubrebocas, retirarlo del elástico de atrás, sin tocar la parte delantera. Si es desechable, traer una bolsa plástica de preferencia hermética y tirarlo a la basura.
- No tocar ojos, nariz o boca mientras se utilice o lavarse las manos para ello.

### ***Uso de cubrebocas***

El cubrebocas debe de utilizarse de conformidad con lo establecido en los acuerdos emitidos por el Consejo Estatal de Salud y Acuerdos Oficiales vigentes, publicados en el Periódico Oficial.

**Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece:**

**Obligatorio** para personas con sintomatología respiratoria aguda, en todos los entornos.

**Recomendado** en:

1. Personas pertenecientes a algún grupo vulnerable;
2. Personas con esquema de vacunación COVID-19 incompleto o quienes hayan decidido no vacunarse;
3. Espacios cerrados y mal ventilados;
4. Espacios cerrados y/o abiertos en los que no se puede mantener la sana distancia;
5. Unidades médicas, y/o establecimientos que atendiendo a la naturaleza de los servicios que presta sea necesario su uso para evitar posibles riesgos de contagio.

# ¿Cuándo debo usar cubrebocas?



SECRETARÍA DE SALUD

En esta temporada invernal los virus que causan influenza, gripe, alergias, COVID-19, entre otras se incrementan, por ello **se recomienda** continuar con el uso de cubrebocas en:



Espacios cerrados y/o mal ventilados



Espacios aglomerados al aire libre y cerrados



Unidades médicas



Personas con esquemas de vacunación incompleto



Personas vulnerables con enfermedades crónicas degenerativas, inmunológicas, o mayores de 65 años

El uso del cubrebocas es **OBLIGATORIO** para:



**Personas con síntomas de enfermedad respiratoria en cualquier lugar**

Figura. Errores al usar cubrebocas

# Errores al usar cubrebocas



**Error 1**  
 No cubrir tu nariz

**Error 2**  
 Cubrebocas que no ajusta bien

**Error 3**  
 Tocar tu cubrebocas

**Error 4**  
 Quitarlo al toser, estornudar o hablar

**Error 5**  
 No cubrir tu boca y nariz

**Error 6**  
 Girar cordones ajustables

**Error 7**  
 Utilizar cubrebocas sucio

**Error 8**  
 Utilizar cubrebocas roto

**Error 9**  
 Reutilizar cubrebocas desechables

**Error 10**  
 No realizar higiene de manos antes y después de tocar tu cubrebocas

**Error 11**  
 No realizar estornudo de etiqueta

**Error 12**  
No usarlo dentro del vehículo al ir con personas que no viven en mi casa  


**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
Juntos Si podemos

SECRETARÍA DE SALUD

### III. 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 contagiosa, y de esa manera ayudar a reducir el contacto con el virus.

Figura ¿Qué tanto te sigues cuidando?

## ¿Qué tanto te sigues cuidando?

Responde  o  a las siguientes preguntas

1	2	3	4	5	6	7
¿Uso el cubrebocas?	¿Respeto la sana distancia?	¿Lavo mis manos frecuentemente?	¿Asisto a lugares aglomerados?	¿Desinfecto áreas de contacto?	¿Acudo a lugares con buena ventilación?	¿Completé mi esquema de vacunación?
Úsalo al convivir con personas que no viven contigo	Al menos 1.5m de separación de las personas	Utiliza la técnica correcta de lavado de manos, durante 20 segundos	Evita acudir a lugares con muchas personas como, fiestas, reuniones, centros comerciales, etc.	Limpia y desinfecta objetos personales y superficies de uso frecuente	Procura estar en lugares donde exista buena ventilación natural (ventanas y puertas abiertas)	Procura estar en lugares donde exista buena ventilación natural (ventanas y puertas abiertas)

Si respondiste  a más de una pregunta tu riesgo de contagio aumenta. Recuerda que debes de realizar juntas las acciones de prevención para reducir tu riesgo de contagio



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**CHIHUAHUA**  
ESTADO LIBRE Y SOBERANO  
Juntos sí podemos

SECRETARÍA  
DE SALUD

#### ***IV. ESTORNUDO DE ETIQUETA***

Una de las formas principales en las que se contagia el virus es a través de gotitas de saliva (pequeñas, medianas y grandes) que se expulsan al estornudar o toser, por lo cual es necesario cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o, con un pañuelo desechable ya que así evitamos:

- Contagiar a otras personas
- Liberar gotitas de saliva al ambiente
- Contaminar las manos con saliva

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

#### ***V. NO TOCARSE NARIZ, BOCA Y OJOS***

El virus puede introducirse al organismo al tocar la nariz, boca y ojos, es decir si se estuvo en contacto con superficies contaminadas y se llevan las manos a la cara, es una de las formas en que puede ingresar al cuerpo y así contagiarnos.

#### ***VI. NO SALUDAR DE BESO, ABRAZO Y MANO***

Es la forma en que se puede entrar en contacto con el virus, si una persona está contagiada y se tiene contacto directo con ella.

#### ***VII. NO ESCUPIR***

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

#### ***VIII. VENTILACIÓN***

El mayor riesgo de exposición del virus SARS-CoV-2 se produce por contacto directo o estrecho con personas infectadas a través de bioaerosoles.

Así, hay dos elementos que son fundamentales:

- La transmisión por el aire de las partículas
- El tiempo que permanecemos en una misma situación sin renovación del aire.

Lo recomendable es:

- Favorecer siempre que sea posible la interacción en espacios abiertos, pero si eso no es posible la recomendación es suministrar tanto aire exterior fresco como sea posible;
- Verificar que los equipos encargados de la renovación de aire trabajen al menos en sus condiciones nominales de diseño, reducir o eliminar en lo posible la recirculación de aire;

- Promover la ventilación natural abriendo las ventanas, al menos durante 15 minutos al entrar a la estancia, aunque haya ventilación mecánica.
- Uso continuado de mascarilla, bien ajustada, en todas las situaciones en que nos relacionemos con personas ajenas a nuestra unidad familiar.
- Complementar la mascarilla con el resto de medidas indicadas.
- Por lo que respecta al tiempo, permanecer en lugares cerrados el mínimo tiempo posible.

Se recomienda tener las áreas ventiladas, para esto es necesario 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 graduación entre los 24° y los 26° C., así como una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros.

### ***IX. USO DE MEDIDORES DE DIÓXIDO DE CARBONO (CO2)***

Según la Organización Mundial de la Salud una adecuada ventilación de los espacios juega un papel clave como medida preventiva frente a la propagación del virus SARSCoV-2 debido a que permite la circulación del aire y ayuda a reducir la concentración de partículas del virus SARSCoV-2.

Una herramienta que permite analizar la calidad del aire en un espacio interior son los medidores de CO2, dado que registran el dióxido de carbono en partes por millón (ppm), de esta forma cuando los espacios cerrados se encuentren fuera de su rango habitual de CO2 (>800ppm) se genera una alerta inmediata cuando sea necesaria la ventilación en lugar.

#### **Indicaciones para el uso del medidor de CO2**

- El sensor de CO2 debe colocarse en el establecimiento aproximadamente a 1 metro sobre el suelo, alejado de puertas y ventanas y a una distancia mínima de 1,5 metros con cualquier persona.
- Se realizarán las medidas al abrir el establecimiento, cada 2 horas, al finalizar el evento y se anotara en la bitácora propuesta sobre el registro del medidos de CO2.

Niveles recomendados de concentración de CO2 en espacios cerrados

Nivel de CO2	400-600ppm	600-800 ppm	800-1000ppm	>1000 ppm
Ventilación	SEGURO	RIESGO BAJO	RIESGO ALTO	RIESGO MAXIMO

*Fuente: Universidad de Madrid*

### Medidas a implementar si el rango de CO2 es mayor a 1000 ppm

- Abrir puertas y ventanas.
- Incrementar la capacidad del aire acondicionado.
- Si sólo se dispone de ventilación natural abrir puertas y ventanas.
- Esperar 20 minutos para volver a tomar la medida de CO2, si sigue en el rango máximo volver a repetir las medidas hasta que el nivel de CO2 se encuentre en el aceptable.
- Si las medidas de CO2 no vuelven a su valor seguro será necesario desalojar el lugar.

Bitácora que debe ser implementada por los establecimientos a los que se les solicite el uso de medidores de CO2

Lugar:					
Fecha	Hora	Superficie m <sup>2</sup>	Ppm de CO2	Observaciones	Responsable

No obstante, a pesar de la importancia de la ventilación y la filtración para contribuir a disminuir la transmisión del virus, es necesario señalar que la adecuada ventilación no sustituye o exime del cumplimiento de las otras medidas de prevención ya conocidas

### **11. 1 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

El virus que causa COVID-19 puede aterrizar en superficies, por lo que, es posible que las personas se infecten si tocan esas superficies y luego se tocan la nariz, la boca o los ojos. En la mayoría de las situaciones, el riesgo de infección por tocar una superficie es bajo, sin embargo, la forma más confiable de prevenir infecciones de las superficies es lavarse las manos con regularidad o usar un desinfectante para manos.

La limpieza con productos que contienen jabón o detergente reduce los gérmenes en las superficies, ya que al eliminar los contaminantes y disminuye el riesgo de infección de las superficies.

Aunque la evidencia dice que aún no se conoce que alguna persona sospechosa de COVID-19 se haya contagiado por superficies contaminadas, sin embargo,

limpiar una vez al día suele ser suficiente para eliminar suficientemente el virus que pueda haber en las superficies, y de esta manera ayudar a mantener una instalación saludable. Especialmente en espacios compartidos si el espacio es un área de alto tráfico, uso o si se aplican ciertas condiciones, como la reducción de espacios, ventilación deficiente y no usar cubrebocas por la actividad como en comedores, las cuales pueden aumentar el riesgo de infección por tocar superficies.

Se debe considerar el tipo de superficie y la frecuencia con la que se toca, generalmente, cuantas más personas toquen una superficie, mayor será el riesgo. Por lo que se debe priorizar la limpieza y desinfección de superficies de alto contacto al menos una vez al día.

Ejemplos de superficies de alto contacto incluyen: bolígrafos, mostradores, carritos de compras, mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, manijas, barandas de escaleras, botones de ascensores, escritorios, teclados, teléfonos, inodoros, grifos y lavabos.

Asegúrese de que el personal de limpieza esté capacitado sobre el uso adecuado de los productos de limpieza y desinfección.

La eficacia de los métodos alternativos de desinfección de superficies, como las ondas ultrasónicas, la radiación ultravioleta de alta intensidad y la luz azul LED contra el virus que causa COVID-19 no se ha establecido completamente.

Limpie y desinfecte sus instalaciones cuando alguien esté enfermo

Si ha habido una persona enferma o alguien que dio positivo por COVID-19 en sus instalaciones en las últimas 24 horas, debe limpiar y desinfectar los espacios que ocuparon.

### **Antes de limpiar y desinfectar**

- Cierre las áreas utilizadas por la persona enferma y no las use hasta después de limpiarlas y desinfectarlas.
- Espere el mayor tiempo posible (al menos varias horas) antes de limpiar y desinfectar.

### **Mientras limpia y desinfecta**

- Abra puertas y ventanas, así como el uso de ventiladores o calefacción, para aumentar la circulación de aire en el área .
- Utilice los productos según las instrucciones de la etiqueta.
- Use una mascarilla y guantes mientras limpia y desinfecta.
- Concéntrese en las áreas inmediatas ocupadas por la persona que está enferma o diagnosticada con COVID-19.

- Es seguro lavar la ropa sucia de una persona enferma con COVID-19 con los artículos de otras personas, si es necesario.

- Garantizar el uso adecuado y almacenamiento seguro de los productos de limpieza y desinfectantes, y del equipo de protección personal necesario para los productos de limpieza y desinfección.

Si han pasado menos de 24 horas desde que la persona enferma o diagnosticada con COVID-19 ha estado en el espacio, limpie y desinfecte el espacio.

Si han pasado más de 24 horas desde que la persona enferma o diagnosticada con COVID-19 ha estado en el espacio, la limpieza es suficiente. También puede optar por desinfectar dependiendo de ciertas condiciones o prácticas diarias requeridas por su instalación.

Si han pasado más de 3 días desde que la persona que está enferma o diagnosticada con COVID-19 ha estado en el espacio, no se necesita limpieza adicional (más allá de las prácticas de limpieza regulares).

*Figura Limpieza y desinfección*

# JUNTOS PODEMOS CORTAR LOS CONTAGIOS

## Pasos para limpiar y desinfectar superficies

**1.**



**Agua y jabón**

**2.**



**Agua**

**3.**



**Agua y cloro\***



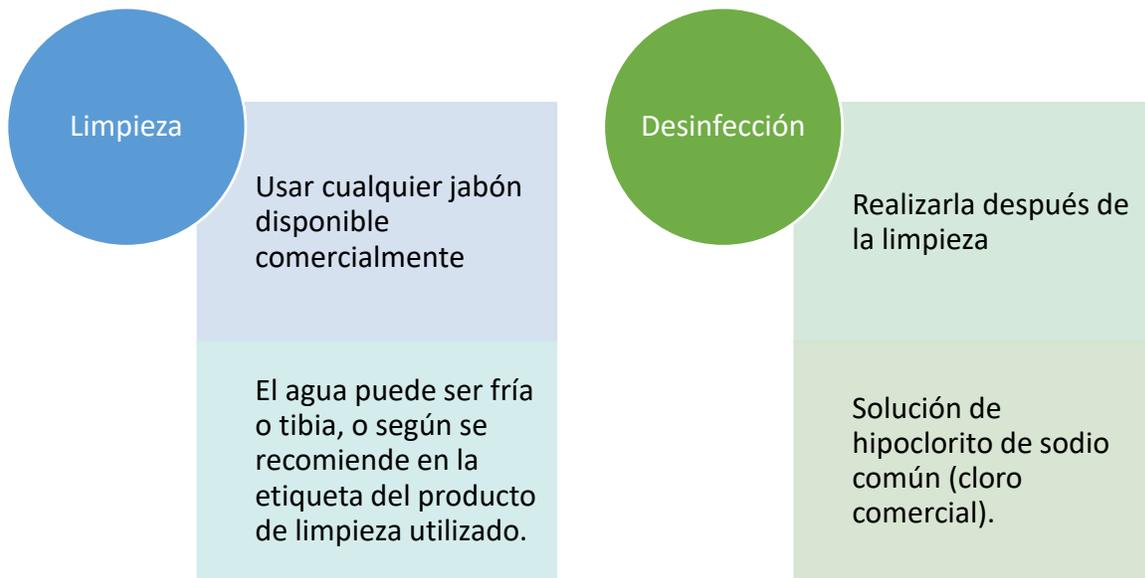
**No mezclar cloro con jabón,  
detergentes ni aromatizantes,  
no usar agua caliente**

**¡La pandemia por COVID-19 no ha terminado!**



SECRETARÍA DE SALUD

Figura Limpieza y desinfección



La solución desinfectante se puede realizar de forma casera utilizando 30 ml de hipoclorito, para un litro de agua.

Para realizarlo es necesario:

- Llenar una botella con un litro de agua limpia
- Agregar una cucharada sopera (15ml) de cloro comercial
- 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

#### **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.

### **11.2 TÚNELES, ARCOS Y TAPETES SANITIZANTES**

Una de las medidas que se comenzaron a implementar para mitigar la propagación del COVID-19, fue el uso de túneles, arcos y estructuras que cuentan con un sistema para rociar una solución desinfectante en aerosol sobre las personas, lo que permite desinfectar tanto ropa, zapatos, accesorios, como la piel. Sin embargo, no

existe evidencia sobre la eficacia de dichos sistemas para una desinfección efectiva contra COVID-19.

Lo anterior, debido a que la concentración del desinfectante puede no ser suficiente para la desinfección, y al contrario el aerosol que se genera puede contribuir a la diseminación del virus que se encuentran en los accesorios y ropa de las personas. Por otra parte, la inhalación de las sustancias utilizadas puede causar varios daños, como en las vías respiratorias, tos, estornudos e irritación de los bronquios, desencadenar ataques de asma, producir neumonitis química e irritación en piel, ojos y mucosas. Pueden contribuir a una falsa sensación de seguridad, por lo que no se recomienda su uso.

Al igual que los tapetes sanitizantes que se comenzó a considerar dentro de las medidas básicas, como una forma de eliminación de virus en el calzado para evitar la contaminación de espacios.

Sin embargo, la forma de implementación no ha sido adecuada, dado que el tiempo que están en contacto las suelas con el líquido debe ser más tiempo que solo pasar por él, y se tendrían que estar lavando después de cada uso, por lo que dentro de los protocolos de limpieza y desinfección no se contempla el uso de estos tapetes.

### **11.3 AFORO**

Es la medida que garantiza el distanciamiento físico mínimo de 1.5 metros entre personas en los espacios y entornos recreativos, laborales, escolares y culturales. El aforo se establece en relación al semáforo de riesgo epidemiológico, es decir: en el semáforo de máximo riesgo sólo se tienen permitidas las actividades esenciales, en el de alto riesgo se da apertura algunas actividades con debidas medidas preventivas, y se va aumentando las actividades conforme disminuye el riesgo.

El aforo es una herramienta para disminuir la movilidad en la población y con esto reducir el riesgo de contagio en las actividades diarias.

Se debe mantener un Aforo de conformidad al Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de agosto de 2020 en el Periódico Oficial del Estado, reformado mediante los Acuerdos 109/2020, 120/2020, 137/2020, 143/2020, 146/2020, 004/2021, 018/2021, 027/2021, 037/2021, 044/2021, 050/2021, 054/2021, 060/2021, 066/2021, 074/2021, 086/2021, 089/2021, 099/2021, 110/2021, 123/2021, 124/2021, 134/2021, 001/2022, 072/2022, 087/2022, 118/2022, 128/2022, 147, 2022, 170/2022 y 212/2022 así como las posteriores reformas y las contenidas en los ordenamientos emitidos por las autoridades sanitarias competentes, de conformidad con la etapa de color que corresponda a la región

## 12. CONTROLES DE ACCESO (FILTROS DE SUPERVISIÓN)

Serán aplicables conforme las autoridades correspondientes lo indiquen mediante los acuerdos estatales vigentes.

### *¿Qué son los filtros de supervisión?*

Su finalidad 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.

Son una forma de detectar si alguna de las personas que ingresan a algún lugar presenta síntomas similares al COVID-19 y de esta manera evitar la dispersión del virus, así como garantizar que las personas que ingresan a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de la población.

### *¿Qué necesitamos para instalar un filtro de supervisión?*

Debemos contar con lo siguiente:

1. Mesa o escritorio para colocar el material a utilizar y silla para la persona encargada del filtro, dicho mobiliario se deberá limpiarse con agua y jabón, y posteriormente desinfectar con una solución clorada (15 ml. De cloro por cada litro de agua) antes de la jornada laboral y cada 4 horas.
2. Tener gel antibacterial a base de alcohol al 70%.
3. Bote de basura con tapa, al que deberemos desechar el contenido diariamente.
4. Un termómetro digital o infrarrojo
5. Cubre bocas desechables para quien atiende el filtro, guantes y lentes de protección.
6. Cuestionario de preguntas de signos y síntomas
7. Una persona responsable de instalar el filtro y realizar las acciones de preferencia personal de salud. De no ser así, capacitar a una persona de la empresa que sea la encargada de esta actividad.

### *¿Qué debemos hacer para instalar el filtro de supervisión?*

La persona encargada deberá llevar a cabo lo siguiente: realizar la correcta higiene de manos con agua y jabón, y al llegar al filtro usar gel antibacterial. Así mismo, colocarse el equipo de protección personal

Realizar a cada una de las personas que ingresan las siguientes acciones:

1. Un cuestionario rápido sobre el estado de salud.
2. Tomar la temperatura en la frente.
3. Ofrecer gel antibacterial para aplicación en manos, así como recomendar que pasen a lavarse las manos.
4. De ser posible desinfectar los objetos que traen del exterior mochilas, llaves, celulares, entre otros.

Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer fila, para lo cual se recomienda colocar un distintivo en el piso que permitan mantener la sana distancia de al menos 1.5 m entre personas. Dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

Al concluir con las acciones de filtro será necesario desechar el equipo de protección personal de la manera adecuada, es decir:

- Debemos de realizar higiene de manos, para retirar el cubrebocas el cual se retirará de los elásticos y depositar en el bote de basura.
- Quitarnos los lentes o la careta, y realizar limpieza y desinfección.
- Retirarnos los guantes

### ***¿Qué medidas a seguir en caso de detectar a una persona que presenta síntomas?***

En caso de detectar alguna persona con uno de los siguientes síntomas: tos, disnea, fiebre (37.5°) o dolor de cabeza. Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Mialgias (dolor muscular)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Escalofríos
- Dolor torácico (dolor en el pecho)
- Rinorrea (escurrimiento nasal)
- Polipnea (incremento de la frecuencia respiratoria)
- Anosmia (pérdida del olfato)
- Disgeusia (pérdida del gusto)
- Conjuntivitis (infección en los ojos)

Se debe de realizar lo siguiente:

1. Solicitar a la persona que de inmediato se coloque el cubrebocas, se lave las manos y mantenerlo aislado.
2. Notificar al responsable médico y recursos humanos (en caso de contar con este personal).
3. Notificar a las autoridades sanitarias correspondientes.

Figura Filtro sanitario

**Un filtro sanitario sirve para realizar una comprobación rápida de la condición de salud de las personas y tiene como propósitos identificar síntomas , aglomeraciones y prevenir contagios**

El filtro se debe colocar en la entrada de cada inmueble en el que las personas se les reiteren las medidas básicas de prevención a través de una serie de acciones importantes

## Funciones de un filtro



**¡Respeta el filtro sanitario!**

Figura Forma correcta de tomar la temperatura

### Forma correcta de toma de temperatura con termómetros infrarrojos



- La temperatura se debe tomar en la frente
- Debes permanecer inmóvil durante la toma de temperatura
- La distancia debe ser con base en las indicaciones del producto

## ¡Recuerda!

La temperatura corporal normal oscila entre los  $36^{\circ}$  y  $37^{\circ}$ , a partir de  $37.5^{\circ}$  se considera febrícula



Tomar la temperatura en el brazo, muñeca, cuello, mejillas u otra parte del cuerpo puede dar una medición errónea



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



CHIHUAHUA

SECRETARÍA  
DE SALUD

Se recomienda que el equipo de protección personal sea utilizado según el riesgo de las actividades y principalmente en el personal que realiza actividades de alto y muy alto riesgo. En las actividades de riesgo medio y bajo, se recomienda principalmente reforzar las medidas preventivas básicas y las medidas en espacios de alta concentración.

## 14. GRUPOS VULNERABLES

La mayoría de las personas infectadas con el virus COVID-19 experimentarán una enfermedad respiratoria leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, existen grupos vulnerables que tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves y necesitar atención hospitalaria.

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución. También se consideran vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

### *Criterios y dictamen de vulnerabilidad.*

De conformidad al Acuerdo 212/2022, donde el artículo quinto señala:

**“QUINTO.** ...I.- La integración a las actividades laborales de las personas con algún grado de vulnerabilidad se desarrollará de conformidad con los criterios publicados en el sitio web [www.coronavirus.gob.mx](http://www.coronavirus.gob.mx) a que se refiere el Acuerdo por el que se da a conocer el medio de difusión de los criterios para las poblaciones en situación de vulnerabilidad, publicado el 27 de julio de 2020 en el Diario Oficial de la Federación y **sus actualizaciones posteriores.**”

## 15. FACTORES DE PROTECCIÓN

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

### ***I. Actividad física durante la nueva normalidad***

#### **Antes de la Actividad Física**

- Valorar si presenta fiebre, tos o dificultad para respirar. En estos casos, debe abstenerse de practicar actividad física y acudir a la unidad de salud que le corresponda.
- Si ha estado, o sospecha que ha podido estar en contacto con pacientes sospechosos de padecer COVID-19, no realice actividad física al aire libre y consulte con su médico.
- Es indispensable salir con ropa deportiva limpia y utilizar un kit sanitario (gel antibacterial, toalla para limpiar sudor) e hidratación personal.
- Si es posible realizar el ejercicio en casa.

#### **Durante la Actividad Física**

- Se recomienda realizar actividad física en un radio de 1 km de su domicilio.
- Las actividades al aire libre se practicarán de manera individual, NO actividad física en grupos.
- El distanciamiento de otras personas es una de las medidas más efectivas para evitar el contagio y la transmisión del COVID-19. La distancia a la que se debe situar de otros practicantes variará en función de la actividad que se realice.

Siguiendo estas recomendaciones:

- Situación estática: la distancia con otros deportistas debe ser entre 1.5 a 2 metros.
- Caminata: aumentar la distancia entre 4-5 metros de otros deportistas.
- Carrera: mantener al menos 10 metros de otros deportistas.
- Ciclismo: se recomienda mínimo 20 metros de otros deportistas.
- Es importante no tocar objetos mientras hagamos actividad física al aire libre, ya que éstos pueden estar contaminados, si se tiene que tocar algún objeto, deberá posteriormente lavarse las manos.
- No compartir bebidas, se debe utilizar una botella individual tras la práctica deportiva. De preferencia evitar el uso de bebederos.
- Nunca escupir en el suelo, si es necesario hacerlo deberá realizarse en un pañuelo desechable, el cual debe tirarse a la basura y posteriormente se deberá lavar las manos.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

## Después de realizar la Actividad Física

Se deben minimizar riesgos al llegar a su domicilio, siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Lavar las manos con agua y jabón.
- Si se ha utilizado material deportivo, debe desinfectarse.
- Se debe bañar y toda la ropa deberá lavarse.

Al acudir algún centro deportivo o realizar un deporte se deberán seguir las medidas recomendados en el protocolo correspondiente. Puede consultarlo en el siguiente enlace: <https://www.ssch.gob.mx/tmp/f.pdf>.

Figura Actividad física



Acude a tu unidad de salud más cercana



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD

## ***II. Alimentación saludable***

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos.

Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable, incluir dentro de la dieta habitual frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- incluir verduras en todas las comidas;
- como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- comer una selección variada de frutas y verduras.

## **Grasas**

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria lo cual contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria;
- limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y
- sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola, maíz, cártamo y girasol;
- ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y

- limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

### **Sal, sodio y potasio**

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.

Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa).

Figura ¿Sabías que? Sodio



 <p><b>Potenciadores de sabor</b> <small>(consomé de pollo, salsa de soya, salsa inglesa, etc.)</small></p>	 <p><b>Embutidos</b></p>	 <p><b>Enlatados</b></p>	<p>Evita alimentos que contengan conservadores ricos en sodio, como: <b>benzonato de sodio</b>, <b>glutamato monosódico</b> y <b>nitrate de sodio</b></p> 
--	---	---	---

## Mejor elige por estas opciones:

Usa especias en vez de sal. Dale sabor a tus alimentos con: hierbas y especias, tales como pimienta, comino, cilantro, etc.

Usa ajo y cebolla en vez de sal de ajo o sal de cebolla.

Quita el salero de la mesa, te quitará la tentación de salar más tus alimentos

Controlar y medir tu ingesta de sal puede ayudarte a mantener el estado de hidratación, impedir la retención de líquidos y la hipertensión.



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA  
DE SALUD

Para **reducir** el consumo de sal se aconseja:

- limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos;
- no poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa;
- limitar el consumo de tentempiés salados; y
- escoger productos con menor contenido de sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas.

## Azúcares

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. Además que el exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos, bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas ); y
- comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

Figura Conoce el nuevo etiquetado

The infographic is titled "CONOCE EL NUEVO ETIQUETADO NUTRIMENTAL" (Know the new nutritional labeling). At the top, it features the logos of the Secretaría de Salud (Department of Health) for Mexico and Chihuahua, along with the slogan "¡Vamos al poder!" (Let's go to power!).

The central part of the infographic displays several food labels. On the left, five black octagonal labels with white text indicate "EXCESO" (Excess) for: CALORÍAS (Calories), AZÚCARES (Sugars), GRASAS SATURADAS (Saturated Fats), GRASAS TRANS (Trans Fats), and SODIO (Sodium). Below these are two rectangular labels: "CONTIENE EDULCORANTE, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS" (Contains sweetener, not recommended for children) and "CONTIENE CAFÉINA EVITAR EN NIÑOS" (Contains caffeine, avoid in children). On the right, five circular labels numbered 1 through 5 represent different seal categories: 1 SELLO (1 Seal), 2 SELLOS (2 Seals), 3 SELLOS (3 Seals), 4 SELLOS (4 Seals), and 5 SELLOS (5 Seals).

At the bottom, an illustration shows a diverse family of six people (grandfather, mother, father, young boy, young girl, and grandmother) standing in a green landscape. Below the illustration, a purple banner contains the text "Evita los alimentos que traen estas etiquetas" (Avoid foods that have these labels), and a pink banner below that says "¡REGRESEMOS A LO NATURAL!" (Let's go back to natural!).

# BEBER AGUA ES SALUD

**70%**  
DE TU  
CUERPO  
ES AGUA  
LA NECESITAS

¿CUANTA AGUA DEBES  
BEBER AL DÍA?



BEBE DE  
**6 A 8**  
VASOS AL DÍA  
A TEMPERATURA  
AMBIENTE

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DIARIO DE AGUA SIMPLE



Hidrata  
tu piel



Transporta  
nutrientes



Facilita la  
digestión



Oxigena  
el cerebro



Normaliza  
tu presión  
arterial



Elimina  
desechos del  
organismo



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA  
DE SALUD

La vivienda es un espacio vital y necesario donde tu familia se desarrolla, realiza actividades, comparte momentos y estrechas relaciones que hacen más fuerte el núcleo familiar, mantenerla en orden y limpia la hace un lugar sano y habitable.

Una vivienda saludable es:

- El lugar donde se promueve la salud de sus habitantes.
- Un lugar seguro, acogedor y lleno de armonía donde vives y convives.
- El espacio vital y necesario donde se desarrolla toda tu familia.
- Un espacio íntimo donde compartes momentos, estrechas relaciones y haces más fuerte el núcleo familiar esto significa que la vivienda es un factor clave en el proceso de salud-enfermedad.

La vivienda es un espacio que incluye:

- Casa: Es el refugio físico donde habitas.
- Hogar: Es el ambiente familiar donde se vive la vida privada.
- Entorno: Ambiente exterior que rodea la casa.
- Comunidad: Es un grupo de personas que viven alrededor de tu casa (vecinos).

Todos tienen una participación importante para mantener un entorno saludable.

Ante la nueva realidad es importante mantener los espacios limpios y prevenir cualquier enfermedad.

*Figura Saneamiento básico*

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CHIHUAHUA**  
SECRETARÍA DE SALUD  
Antes el podíamos

# SANEAMIENTO BÁSICO

Tú puedes prevenir enfermedades, limpia dentro de tu casa, patio, jardín y terrazas

- LAVA**  
Floreros, tambos, cubetas, pilas donde se acumule agua
- TAPA**  
Tinacos, cisternas, depósito donde almacenes agua
- VOLTEA**  
Todos los recipientes que no puedas tapar y no uses por un tiempo
- TIRA**  
Botellas, latas, llantas, todos los recipientes que ya no uses

ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA

## **16. DERECHOS HUMANOS**

La pandemia del COVID-19 puede generar la afectación de los derechos humanos de la población, en virtud de los serios riesgos para la vida, salud e integridad personal que supone el COVID-19; así como sus impactos de inmediato, mediano y largo plazo sobre las sociedades en general, y sobre las personas y grupos en situación de especial vulnerabilidad.

Por lo que se recomienda desarrollar con un código de ética que establezca lineamientos de:

- NO discriminación para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido;
- NO discriminación a las personas de cualquier grupo como personas mayores y personas de cualquier edad que tienen afecciones médicas preexistentes, mujeres, pueblos indígenas, personas en situación de movilidad humana, niñas, niños y adolescentes, personas LGBTI, personas afrodescendientes, personas con discapacidad o que necesitan asistencia o acompañamiento, personas en situación de calle, profesionales de la salud y periodistas;
- Identificar las situaciones referentes al tema, que se pueden presentar, para posteriormente diseñar estrategias de prevención y actuación ante ellas; y
- Capacitar al personal sobre cómo dirigirse o referirse a las personas, de qué manera solicitar realizar las medidas de prevención basado en el contexto cultural, lengua, idioma, o necesidad de la persona.

Siempre fomentemos una convivencia de respeto y paz.

## **17. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES EN ESPACIOS ABIERTOS Y CERRADOS, DE ALTA CONCENTRACIÓN Y 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.

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.

Para más información consultar “Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral” disponible en: <https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>

En caso de actividades específicas que no se encuentren en el presente, dirigirse a <http://nuevanormalidad.gob.mx/>

Respecto a los espacios de alta afluencia o concentración pero que se encuentran al aire libre o son espacios abiertos, se recomiendan medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus.

Las medidas a implementar para guardar la sana distancia y mantener la higiene adecuada en las áreas específicas son las siguientes:

### ***1. Oficinas y áreas laborales***

- Las áreas laborales deberán limpiarse y desinfectarse al iniciar la jornada laboral y las veces que sean necesarias según el contacto frecuente que se tenga con las superficies (escritorios, teléfonos, computadoras, manijas, sillas, puertas, copiadoras, impresoras, entre otros).
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.
- Mantener la sana distancia entre compañeros de trabajo de mínimo 1.5 m
- Organizar y distribuir los escritorios o estaciones de trabajo a una distancia de 1.5 metros entre cada uno; para aquellos en donde no se pueda respetar dicha distancia, implementa barreras físicas.
- Contar con el equipo y material indispensable para cada persona para evitar compartirlo, en caso de no ser posible limpiar y desinfectar después de cada uso.
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa.
- Implementa días de limpieza profunda.

### ***2. Reuniones***

- Se deberá privilegiar el uso de medios electrónicos para cualquier clase de reunión.
- En el caso de que la reunión por medios electrónicos no pueda llevarse a cabo, se deberá atender lo siguiente:
  - Respetar el aforo conforme al semáforo epidemiológico.
  - El trabajador o supervisor que convoque a reunión deberá asegurar previamente la desinfección del lugar, considerar la distancia entre cada asistente de mínimo 1.5 m y posteriormente, asegurar la desinfección del lugar.
  - En todo momento se debe respetar la distancia entre cada participante de 1.5 m como mínimo.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

### **3. Comedor/ cafetería**

- Colocar señalamientos o barreras que permitan guardar la sana distancia de al menos 1.5 m entre el personal, en las filas del comedor, así como en las sillas colocar un señalamiento entre sillas para que no se ocupen.
- Guardar la sana distancia de 1.5 m al entrar al comedor, para formarse por sus alimentos y, de la misma manera, deberá contar con una sana distancia de 1.5 metros para sentarse y comer.
- El personal de cocina y comedor deberá adoptar medidas adicionales de sanidad y protección personal al tener interacción con los alimentos que se preparan y sirven.
- Los comedores deberán ser sanitizados antes de cada turno y posterior a su servicio.
- Cambiar los horarios para el consumo de alimentos para evitar aglomeraciones.
- Reducir la capacidad del comedor por lo menos en un 50%.
- Si la empresa no tiene comedor mantén la distancia o busca un lugar aislado. Prefiera un lugar al aire libre, mientras no sea la calle
- Si hay cocineta: Limpia constantemente las superficies que se tocan como: llaves mezcladoras, puertas, manijas, utensilios, cubiertos, cafetera, horno de microondas, etc.
- Sustituye los contenedores o recipientes de uso común por sobres o porciones individuales como: sal, azúcar, café, crema, agua, etc.
- No compartir alimentos, bebidas, vasos, cubiertos ni utensilios de higiene personal.
- Se recomienda apegarse a los lineamientos establecidos para restaurantes.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

### **4. Sanitarios**

- Los baños y vestidores deberán ser desinfectados antes y después de usarse.
- Elaborar un rol para el acceso a los vestidores que permita un aforo óptimo y el distanciamiento adecuado.
- Evitar socializar en los sanitarios y guarda la sana distancia de 1.5m.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

### **5. Escaleras y elevador**

- Mantener la sana distancia en las escaleras, se pueden colocar distintivos en los escalones para esperar en caso de que se haga fila. Limpieza constante en barandales para el tránsito.

- La espera para abordar, deberá realizarse en forma de fila (1.5 metros de distancia entre personas) y realizar lavado de manos después de su uso o utilizar gel antibacterial.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

### ***6. Medidas en el transporte de personal***

Debido a las características del transporte es necesario tomar medidas especiales para minimizar el riesgo de contagio tanto de las y los empleados, de las y los conductores y del público en general. Se debe de realizar lo siguiente:

- Incrementar el número de vehículos destinados al transporte de personal.
- Contar con disponibilidad de gel antibacterial con base alcohol al 70%.
- El trabajador deberá guardar su distancia de 1.5 metros al esperar, subir o bajar del transporte de personal.
- Se debe guardar la distancia en el interior del camión de personal, solo se permitirá un pasajero por cada dos asientos.
- Solo podrá utilizarse el 50% de la capacidad del vehículo según los asientos disponibles.
- El equipo de transporte deberá limpiarse y sanitizarse inmediatamente después de que se cambie de grupo de personas a bordo.
- Limpiar y desinfectar los vehículos al inicio y final de la jornada, utilizando una solución desinfectante – asientos, pasamanos, volante, puertas, ventanas, timbres. Se debe rociar la solución desinfectante y dejar actuar por al menos un minuto para después limpiar con un trapo limpio.
- Mantener la ventilación natural de las unidades.
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, evita tocar tu cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros, y al salir desinfecta de nuevo las manos.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

### ***7. Medidas en estancias infantiles***

- Manejo adecuado de excretas humanas al cambio de pañal o manejo de bacinicas.
- En el almacenamiento de cepillos dentales, evitar contacto de cerdas.
- Verificar que todos los botes de basura tengan tapa, estén tapados en todo momento y realizar su aseo diario.
- Concientizar a madres, padres o tutores de NO llevar a las niñas o niños a la estancia si presentan al menos dos de los signos y síntomas relacionados con COVID-19.

- Concientizar a colaboradores de NO asistir si presentan al menos dos de los signos y síntomas relacionados con COVID-19.
- Las niñas y los niños con familiares cercanos enfermos, deberán quedarse en casa por lo menos 14 días. Para el reingreso, presentar alta médica del familiar enfermo. Se recomienda que las niñas y niños no estén en contacto con el familiar enfermo.
- Si una niña, niño o personal de la estancia infantil no acude, investigar el motivo.
- Mantener esquemas básicos de vacunación de niñas y niños completos con coberturas iguales o mayores a 90 por ciento.
- Incrementar coberturas de vacunación contra influenza en niñas, niños, trabajadoras y trabajadores en 95% o más durante la temporada de vacunación.
- Se deben realizar actividades de limpieza exhaustiva con soluciones cloradas en toda la estancia el mismo día en que se identifique un caso sospechoso (al final de las actividades de la estancia infantil).
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

### **Medidas para el personal de la estancia infantil**

- Presentarse por lo menos 20 minutos antes de que dé inicio la recepción de niñas y niños, a fin de que sea revisado en el filtro sanitario.
- En las salas de lactantes, cada vez que les reciban aplicarse gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%.
- Las y los agentes educativos en salas de maternales al recibir a niñas y niños acudir al lavado de manos de los menores.
- Las y los usuarios que se presenten a salas de lactancia deberán portar cubrebocas, al ingresar deberán lavarse las manos y aplicarse gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%. Limpiar las superficies después de cada uso del lactario.
- Diariamente lavar y sacar las colchonetas al sol al finalizar la jornada.

- Las y los agentes educativos deberán cuidar su aseo personal, baño diario, uniformes limpios, dos cambios por día.
- El personal que asista a consulta médica y regrese a la estancia, deberá cambiar su uniforme, lavarse las manos y colocarse gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%.
- Lavar y desinfectar diariamente el material didáctico utilizado en el día.
- Aplicar el filtro sanitario a proveedores y personal externo e indicarle que para el ingreso a la estancia deberá utilizar gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%.
- Personal de cocina y lactario deben extremar cuidados en el manejo de los alimentos perecederos, evitando contacto de los alimentos ya preparados con superficies que puedan contaminarse con más facilidad por su uso frecuente.
- Intensificar las medidas higiénicas en las áreas de cocina, comedores y sanitarios.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

#### **Acciones a realizar durante recorridos en jornada de la estancia**

- La persona responsable de la estancia infantil, quien o quienes designe, deberán realizar recorridos frecuentes por las diversas áreas, a fin de identificar el adecuado saneamiento ambiental.
- Durante el recorrido, se deberá estar alerta para identificar a niñas y niños, así como personal que pueda presentar síntomas de infección por COVID-19.

#### **Acciones a realizar a la entrega de niñas y niños**

- Las madres, padres o tutores deben llegar con tiempo, permitirles lavarse las manos y/o colocar gel antibacterial con base de alcohol al menos al 70%, antes de entregarle a la niña o al niño.
- Recomendar a las madres, padres o tutores mantener a niñas y niños en casa, después de su salida de la estancia infantil, evitando lugares concurridos.
- Mantener informados a las madres, padres o tutores del estatus diario de la salud de niñas y niños, y del personal de la estancia, por lo que deberán:
- Colocar carteles reportando diariamente el número de casos que se presenten o señalen que no se ha presentado alguno.
- Actividades con niñas y niños, relacionadas al COVID-19
- En el trabajo directo con niñas y niños, en sala, se deben promover actividades que favorezcan su tranquilidad y calma, pero al mismo tiempo refuercen la importancia de la prevención.

### ***8. Medidas en iglesias y centros religiosos***

Se deben de tener en cuenta las siguientes recomendaciones en los cultos y celebraciones religiosas:

- Realizar una campaña de comunicación que informe de manera clara y concreta el regreso gradual a los cultos y celebraciones.
- Que cada persona comprenda la importancia de cuidarse a sí mismo y al resto de los miembros de la comunidad. Se recomienda ampliamente no asistir a la iglesia o centro religioso, si se encuentra enfermo, resfriado o tiene algunos de los síntomas del Covid-19, incluido el sacerdote.
- Recomendar ampliamente a la población en riesgo, que pueda ver y participar en los cultos o celebraciones a través de la TV, Radio y plataforma digitales.
- Reservar si es posible un espacio u horario especial para la población en riesgo.
- Mantener las bancas espaciadas abriendo las diferentes puertas de las iglesias, con la finalidad de favorecer la ventilación de esta, así como el contacto con las puertas para entrar y salir.
- Mantener disponible gel antibacterial y artículos de higiene.
- Entrenar adecuadamente al personal de limpieza y a voluntarios, para la adecuada limpieza y sanitización del lugar incluyendo todos los objetos, antes y después del culto o celebración. La limpieza puede ser con agua y jabón, y mientras que la sanitización con una solución de cloro (15 mililitros por cada litro de agua).
- Se debe sanitizar las áreas susceptibles de ser tocadas: bancas, sillas, mesas, perillas, baños, pisos, etc., después de cada culto o celebración.
- Tener anuncios ilustrativos visibles en la iglesia o centro religioso de la utilización estricta de cubrebocas, y prácticas de higiene, estornudo de etiqueta, sana distancia, etc.
- Revisar el número de cultos o celebraciones y ampliar horarios. Esto dependerá de la expectativa de la asistencia; y también de los antecedentes de la asistencia.
- Colocar un recipiente fuera de la iglesia para desechar los cubrebocas, previniendo que la gente los tire en la calle, evitando poner en riesgo a quienes caminan o hacen labores de limpieza.
- Uso de cubrebocas conforme el acuerdo estatal vigente.

Definir la **capacidad de cada iglesia** y centros religiosos estableciendo ciertos parámetros:

- Entre los asistentes al culto o celebración debe existir una distancia mínima de 1.5 m. Esta medida debe ser considerada en cualquier dirección, adentro o afuera de las iglesias.
- Revisar la separación entre las bancas (utilice alternadamente una sí y otra no), y tomando en cuenta el total de las bancas.

- Acondicionar los jardines o zonas al aire libre en la medida de sus posibilidades, para que las personas puedan asistir participando desde el exterior, manteniendo siempre la Sana distancia.
- Si es posible, marque con etiqueta de color, el lugar donde debe sentarse y comulgar cada persona, y hacer la suma del total de los lugares asignados culto o celebración.
- Indicar a cada persona, que solo está permitido sentarse en donde se tenga la etiqueta. Todo esto donde sea posible.

### **9. Instancias de gobierno**

Las instancias de gobierno continúan con sus actividades esenciales por lo que además de las medidas de prevención antes mencionadas deben:

- Tener una lista para identificar a los trabajadores en vulnerabilidad (adultos mayores, mujeres embarazadas y/o puerperio, personas con enfermedades crónicas, cardíacas, respiratorias, y de inmunosupresión), y fomentar el trabajo en casa.
- Distribuir los horarios y adecuar el área de trabajo de tal manera que se pueda conservar la sana distancia, tratando de rotar en los turnos (procurando realizar la rotación por grupos con las mismas personas).
- Para seleccionar el regreso a actividades de sus empleados en las diferentes etapas, se deberá considerar el grado de vulnerabilidad con base a la clasificación establecida por la Secretaria de Salud Estatal.
- Se deberá prohibir el uso de áreas comunes, excepto el área de comedor donde deberán adecuar los espacios para conservar la sana distancia.
- Deberán fomentar la limpieza y desinfección de los vehículos oficiales compartidos, y respetar la sana distancia.
- Promover que la gente pueda laborar desde su casa.
- Realizar solo viajes esenciales.

## **18. PROTOCOLOS DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN DIVERSOS SECTORES**

1. Protocolo recomendaciones de medidas preventivas para campañas electorales ante COVID-19 en Chihuahua 2021: [http://www.ssch.gob.mx/rendicionCuentas/archivos/lineamientos\\_de\\_recomendaciones\\_electorales.pdf](http://www.ssch.gob.mx/rendicionCuentas/archivos/lineamientos_de_recomendaciones_electorales.pdf)
2. Lineamientos para la implementación de medidas preventivas ante el covid19 en el retorno a las actividades físicas y deportivas en chihuahua: <https://www.ssch.gob.mx/tmp/f.pdf>

3. Protocolo de seguridad sanitaria COVID-19 en establecimientos de entretenimiento, salones de juego y sorteos de números (casinos): <https://www.ssch.gob.mx/tmp/casinos.pdf>
4. Protocolo para la implementación de medidas de seguridad sanitaria ante el COVID-19 para la reapertura de balnearios, albercas y parques acuáticos en el Estado de Chihuahua: <https://www.ssch.gob.mx/tmp/b.pdf>
5. Protocolo de seguridad sanitaria para salones de fiestas infantiles: <https://www.ssch.gob.mx/tmp/psi.pdf>
6. Protocolo de medidas de seguridad ante emergencia sanitaria COVID-19 Bares, restaurante bar, cantinas y centros nocturnos: <https://www.ssch.gob.mx/tmp/bares.pdf>
7. Página donde pueden consultar las actualizaciones y próximos protocolos a publicar: <http://www.chihuahua.gob.mx/secretariadesalud>

## 19. PÁGINAS OFICIALES

Para evitar confusiones o compartir información errónea, es importante consultar sólo en páginas oficiales, visita las redes sociales y páginas de la Secretaría de Salud:

- Facebook: <https://www.facebook.com/SecretariaSaludChihuahua>
- Oficial: <http://www.chihuahua.gob.mx/secretariadesalud>
- Transparencia: <https://transparencia.chihuahua.gob.mx/covid-19/>

## 20. REFERENCIAS

1. Recomendaciones ante posibles casos de COVID-19 en las empresas
2. Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral. <https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>
3. ACUERDO N° 083/2020 del C. Gobernador Constitucional del Estado. [http://www.cambio.gob.mx/IMG/pdf/acuerdo\\_083-2020-3.pdf](http://www.cambio.gob.mx/IMG/pdf/acuerdo_083-2020-3.pdf)
4. Lineamiento general espacios públicos cerrados en COVID-19. <https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamiento-general-espacios-publicos-cerrados-en-covid-19>
5. Secretaría de Salud de Chihuahua. <http://www.chihuahua.gob.mx/contenidos/lanza-estado-app-salud-digital-para-registrar-y-atender-casos-de-covid-19>
6. Residencias de personas adultas mayores libres de COVID-19. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/institucional/prevencion-enfermedad-personas-mayores.html>
7. Recomendaciones para los Centros de Atención Infantil ante la enfermedad COVID-19. <https://coronavirus.gob.mx/wp->

[content/uploads/2020/04/Recomendaciones\\_Centros\\_De\\_Atencion\\_Infantil\\_COVI D-19.pdf](#)

9. Recomendaciones para la práctica odontológica.

<https://coronavirus.gob.mx/wp->

[content/uploads/2020/04/Recomendaciones\\_Odontologicas\\_16042020.pdf](#)

10. Protocolo de iglesias - plan de Jalisco para reactivación de economía.

[https://coronavirus.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Protocolo\\_iglesias-1.pdf](https://coronavirus.jalisco.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Protocolo_iglesias-1.pdf)

11. Guía para la actuación en el ámbito de la fisioterapia en relación con el SARS-COVID-19 versión 12/03/20. [https://www.cfisiomad.org/pdf/publicacion\\_356.pdf](https://www.cfisiomad.org/pdf/publicacion_356.pdf)

12. Protocolo de cines, teatros y museos IMSS.

<https://www.gob.mx/imss/documentos/fichas-de-retorno-seguro-al-trabajo?idiom=es>

14. Prevención de COVID-19 en la actividad laboral.

Restaurantes y Reparto a Domicilio.

<http://nuevanormalidad.gob.mx/>

15. Prevención de COVID-19 en la actividad laboral. Hotelería.

<http://nuevanormalidad.gob.mx/>

16. Centro de Control y Prevención de Enfermedades.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>

17. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en

espacios públicos abiertos: <https://coronavirus.gob.mx/wp->

[content/uploads/2020/04/Lineamiento\\_Espacios\\_Abiertos\\_07042020.pdf](#)

18. Recomendaciones: Preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario.

19. Resolución no. 1/2020 pandemia y derechos humanos en las américas (adoptado por la CIDH el 10 de abril de 2020)

<http://oas.org/es/cidh/decisiones/pdf/Resolucion-1-20-es.pdf>

20. Recomendaciones del uso de mascarillas Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks)

[coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks](#)

21. Recomendaciones sobre limpieza y desinfección CDC:

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-)

[building-facility.html#anchor\\_1617548426741">building-facility.html#anchor\\_1617548426741](#) actualización al 15 de junio 2021.

22. Protocolos emitidos por la Secretaria de Salud Chihuahua:

<http://www.chihuahua.gob.mx/secretariadesalud>

23. Cuidados y limpieza dentro del hogar.

<https://www.gob.mx/profeco/articulos/cuidados-y-limpieza-dentro-del-hogar?idiom=es>

24. Recomendaciones para una alimentación saludable OMS:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

25. Beneficios de la actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

26. Criterios para las poblaciones en situación de vulnerabilidad que tienen mayor riesgo de desarrollar una complicación o morir por covid19 en la reapertura de actividades económicas en los centros de trabajo. Versión 3.0 Fecha 01/06/21. [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/06/Criterios\\_Vulnerabilidad\\_01Jun21.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/06/Criterios_Vulnerabilidad_01Jun21.pdf)

# PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA PARA SALONES DE FIESTAS INFANTILES



## Contenido

Contenido .....	53
1. OBJETIVO .....	54
2. AFORO .....	54
3. USO DE CUBREBOCAS .....	54
Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece: .....	54
4. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES .....	57
5. PROTOCOLO DE OPERACIÓN PARA EVENTOS .....	61
Salón de fiestas .....	61
Piñata .....	61
Uso de área de juegos.....	61
Servicio de comida .....	61
Para la gestión del personal .....	63
Visitas .....	63
Acceso a clientes.....	63
Actividades con las niñas y los niños.....	63
6. SISTEMA DE VENTILACIÓN.....	64
7. MEDIDORES DE DIÓXIDO DE CARBONO .....	64
Indicaciones para el uso del medidor de CO2.....	64
Niveles recomendados de concentración de CO2 en espacios cerrados .....	64
8. APOYOS VISUALES Y MENSAJES.....	65
9. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN .....	65
10. CAPACITACIÓN, MONITOREO Y SUPERVISIÓN.....	67
11. VIGILANCIA Y SUPERVISIÓN.....	67

## OBJETIVO

Determinar las medidas preventivas a implementar en el sector de salones de eventos infantiles, en concordancia con la situación epidemiológica del Estado, con la finalidad de generar un espacio de menor riesgo de contagio para la población.

## AFORO

Es la medida que garantiza el distanciamiento físico mínimo de 1.5 metros entre personas en los espacios y entornos recreativos, laborales, escolares y culturales. El aforo se establece en relación al semáforo de riesgo epidemiológico, es decir: en el semáforo de máximo riesgo sólo se tienen permitidas las actividades esenciales, en el de alto riesgo se da apertura algunas actividades con debidas medidas preventivas, y se va aumentando las actividades conforme disminuye el riesgo.

El aforo es una herramienta para disminuir la movilidad en la población y con esto reducir el riesgo de contagio en las actividades diarias.

Se debe mantener un Aforo de conformidad al Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de agosto de 2020 en el Periódico Oficial del Estado, reformado mediante los Acuerdos 109/2020, 120/2020, 137/2020, 143/2020, 146/2020, 004/2021, 018/2021, 027/2021, 037/2021, 044/2021, 050/2021, 054/2021, 060/2021, 066/2021, 074/2021, 086/2021, 089/2021, 099/2021, 110/2021, 123/2021, 124/2021, 134/2021, 001/2022, 072/2022, 087/2022, 118/2022, 128/2022, 147, 2022, 170/2022 y 212/2022 así como las posteriores reformas y las contenidas en los ordenamientos emitidos por las autoridades sanitarias competentes, de conformidad con la etapa de color que corresponda a la región

## USO DE CUBREBOCAS

El cubrebocas debe de utilizarse de conformidad con lo establecido en los acuerdos emitidos por el Consejo Estatal de Salud y Acuerdos Oficiales vigentes, publicados en el Periódico Oficial.

**[Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece:](#)**

Obligatorio para personas con sintomatología respiratoria aguda, en todos los entornos.

Recomendado en:

1. Personas pertenecientes a algún grupo vulnerable;
2. Personas con esquema de vacunación COVID-19 incompleto o quienes hayan decidido no vacunarse;
3. Espacios cerrados y mal ventilados;

4. Espacios cerrados y/o abiertos en los que no se puede mantener la sana distancia;
5. Unidades médicas, y/o establecimientos que atendiendo a la naturaleza de los servicios que presta sea necesario su uso para evitar posibles riesgos de contagio.

# ¿Cuándo debo usar cubrebocas?



SECRETARÍA DE SALUD

En esta temporada invernal los virus que causan influenza, gripe, alergias, COVID-19, entre otras se incrementan, por ello **se recomienda** continuar con el uso de cubrebocas en:



Espacios cerrados y/o mal ventilados



Espacios aglomerados al aire libre y cerrados



Unidades médicas



Personas con esquemas de vacunación incompleto



Personas vulnerables con enfermedades crónicas degenerativas, inmunológicas, o mayores de 65 años

El uso del cubrebocas es **OBLIGATORIO** para:



**Personas con síntomas de enfermedad respiratoria en cualquier lugar**

Figura. Errores al usar cubrebocas

# Errores al usar cubrebocas



**Error 1**  
 No cubrir tu nariz

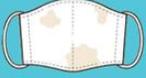
**Error 2**  
 Cubrebocas que no ajusta bien

**Error 3**  
 Tocar tu cubrebocas

**Error 4**  
 Quitarlo al toser, estornudar o hablar

**Error 5**  
 No cubrir tu boca y nariz

**Error 6**  
 Girar cordones ajustables

**Error 7**  
 Utilizar cubrebocas sucio

**Error 8**  
 Utilizar cubrebocas roto

**Error 9**  
 Reutilizar cubrebocas desechables

**Error 10**  
 No realizar higiene de manos antes y después de tocar tu cubrebocas

**Error 11**  
 No realizar estornudo de etiqueta

**Error 12**  
No usarlo dentro del vehículo al ir con personas que no viven en mi casa  


**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
Juntos Si podemos

**SECRETARÍA DE SALUD**

**MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

- Mantener ventiladas todas las áreas
- Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón, de no ser posible usar gel antibacterial al 70% de alcohol
- Cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar
- No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias
- No saludar de beso, mano o abrazo
- Evite usar o compartir artículos que son reutilizables, como menús, condimentos y cualquier otro recipiente para bebidas o alimentos. En su lugar, use menús desechables o digitales (menús que pueden visualizarse en teléfonos celulares o a la vista del cliente sin necesidad de tener contacto con él).

Lo anterior es aplicable para el personal, grupos musicales, proveedores y clientes.

Figura Momento del lavado de manos

**JUNTOS PODEMOS CORTAR LOS CONTAGIOS**

# Lava tus manos



Antes de  
tocarte la cara



Después de toser  
o estornudar



Después de  
ir al baño



Antes y después  
de cambiar pañales



Antes de preparar y  
comer alimentos



Antes y después de  
visitar o atender a  
alguien enfermo



Después de  
tirar la basura



Después de tocar las  
manijas de las puertas



Después de estar en  
lugares públicos  
concurridos

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

¡La pandemia por **COVID-19** no ha terminado!



CHIHUAHUA  
GOBIERNO DEL ESTADO  
Antes Si podemos

SECRETARÍA  
DE SALUD

# Técnica correcta del lavado de manos

Tu salud está en tus **Manos**



**1**  
Usa **jabón líquido** o de pasta en trozos



**2**  
Talla **enérgicamente** las palmas, dorso y entre los dedos



**3**  
Lávalas por **20 seg.** no olvides la muñeca



**4**  
Enjuaga **muy bien**



**5**  
Cierra la **llave del agua** con un pedazo de papel



**6**  
Con el mismo pedazo de papel abre la **puerta** y **tíralo** en el bote de **basura**

**#MeCuido**  
**#PorAmorALaVida**

# PROTOCOLO DE OPERACIÓN PARA EVENTOS

## *Salón de fiestas*

- Concientizar a los trabajadores, usuarios y personas autorizadas, para NO presentarse o llevar a los niños y niñas al evento si presentan signos y/o síntomas de enfermedad respiratoria.
- En todo momento se deberá respetar el aforo conforme al semáforo epidemiológico.
- Espectáculos o funciones con animadores deberán respetar las medidas preventivas durante las actividades.
- Es necesario distribuir las mesas y sillas respetando la distancia de 1.5 m.
- Ventilar los espacios

## *Piñata*

- Antes y después de romper la piñata se deberán aplicar gel antibacterial.
- Los niños se acomodarán respetando la sana distancia.
- Queda prohibido el consumo de dulces o alimentos fuera de las áreas establecidas para ello.

## *Uso de área de juegos*

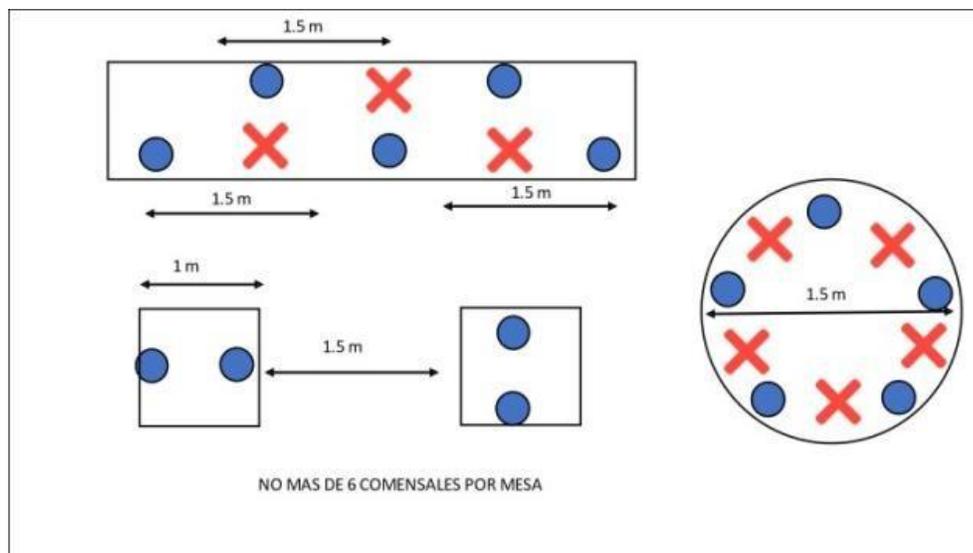
- Las áreas de juego serán desinfectadas periódicamente a lo largo del día, antes y después de cada evento.
- Únicamente podrán utilizarse las sustancias de limpieza y desinfección aprobadas por la autoridad.
- Los salones que cuenten con máquina lavadora de pelotas, podrán realizar el lavado de estas áreas cada evento, y por lo tanto pueden mantener abierta esta área.
- Todas las áreas de juego deberán de tener señalado el aforo particular de cada una de ellas y ser supervisadas constantemente, para evitar la saturación del espacio con niños.

## *Servicio de comida*

1. El servicio de comida se deberá de hacer de manera independiente, el área para consumo de alimentos deberá de respetar la sana distancia, los alimentos como botana se deberán de servir de forma individual. Los centros de mesa con alimentos deberán de estar de forma individual y colocarse al momento del consumo.
2. No se permite servicio de bufete, HASTA QUE SE ENCUENTRE EL SEMÁFORO EPIDEMIOLOGICO EN VERDE y en caso de contar con él,

cuando sea permitido deberá de haber distancia de separación de las barras de alimentos y designar una persona para servirlos, mientras esperan el servicio de bufete en la línea se debe de respetar la sana distancia y utilizar el cubrebocas.

3. Las mesas de dulces y pastelillos deberán de manejar únicamente alimentos y snacks envueltos. Se debe evitar colocar autoservicio de dulces a granel, o cualquier alimento para prepararse en el momento. Estos servicios estarán autorizados hasta que el semáforo verde.
4. La cantidad de comensales en mesas largas será cada 1.5 m y se alternará con los lugares de enfrente, a su vez las mesas deberán de estar separadas entre sí, aproximadamente 1.5 metros (mínimo), de la siguiente manera:



5. La mesa se debe montar en el momento del servicio, y los cubiertos y utensilios colocarse al servirse la comida.
6. El manejo de los alimentos, su proceso y los residuos generados por los eventos se hará conforme lo establece la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-251-SSA1-2009, PRACTICAS DE HIGIENE PARA EL PROCESO DE ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS
7. Todas las medidas antes mencionadas obedecen a lo establecido en el protocolo MESA SEGURA de CANIRAC.
8. El pastel utilizará velitas de chispa que no se soplarán, no habrá mordida del mismo. Posterior al canto de las mañanitas el pastel se distribuirá con las mismas reglas que los demás alimentos. Por ningún motivo puede estar descubierto en área de juegos y comedor sin protección.
9. El acomodo de los niños para la actividad de descanso deberá considerar una separación de al menos un metro y medio entre cada asiento.

10. En caso de contar con servicio de estancia infantil se debe de gestionar conforme al protocolo relacionado con este servicio y contar con servicio de enfermería para el cuidado de los niños, así como la gestión de sus alimentos.

### ***Para la gestión del personal***

El personal asignado a cada grupo de niños no podrá cambiar de grupo hasta nuevo evento. Si algún trabajador en contacto con los niños sale positivo en sus pruebas de control o si enferma se notificará los padres para el seguimiento correspondiente.

### ***Visitas***

Limitar todas las visitas no-esenciales, proveedores fuera de horario, etc., con el fin de evitar aglomeraciones en las áreas comunes (vestíbulo, accesos, oficinas, áreas comunes) y mantener el distanciamiento social (1.5 metros).

Todos los proveedores de productos o servicios deberán cumplir las medidas preventivas. Evitar cualquier actividad que genere aglomeraciones o disminución de la sana distancia, tales como: surtir materias primas, materiales o realizar trabajos de mantenimiento.

### ***Acceso a clientes***

Todas las personas deberán acceder al local previa revisión de temperatura, y mostrando el cuestionario en sus teléfonos móviles contestados a través del código QR para ágil acceso y verificación de información de riesgo. Posteriormente al paso por el filtro sanitario, cuando es correspondiente.

Se llevará listado de invitados o asistentes a las instalaciones, así como el personal asignado a cada actividad.

### ***Actividades con las niñas y los niños***

- Los niñas y niños o adultos que sean portadores de alguna condición que genere vulnerabilidad conforme los lineamientos, podrán optar por no acudir a los salones de fiestas.
- Cada anfitrión tendrá asignado un grupo de niños y niñas con los cuales trabajarán las medidas de promoción y prevención. Se dotará de un distintivo para cada anfitrión y grupo de niños.
- El animador será responsable de la realización de dinámicas, así como de que se respeten las medidas preventivas.
- Si algún anfitrión resultara enfermo este deberá notificarlo a la gerencia del salón y notificar a las personas que tuvieron contacto con el personal.
- Todos los anfitriones y personal del centro en contacto con niños deberán de reportar cualquier sintomatología sospechosa o contacto con personas positivas, por lo que será retirado de la atención a los niños y ser manejado conforme a los lineamientos establecidos.

## SISTEMA DE VENTILACIÓN

La ventilación es un factor importante para evitar que el virus que causa el COVID-19 se propague en espacios interiores.

El sistema de ventilación puede ser natural mediante la apertura de ventanas y puertas, con ventiladores mecánicos que promuevan el flujo del aire o artificial son sistemas especializados.

Es necesario seguir estas indicaciones:

- Asegúrese de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumente la circulación de aire proveniente del exterior tanto como sea posible, por ejemplo, al abrir puertas y ventanas, priorizar la ubicación de mesas al aire libre.
- Aumentar la circulación total de aire en los espacios ocupados, siempre que sea factible.
- Inspeccione la carcasa y porta filtros para garantizar un ajuste adecuado del filtro y haga los controles necesarios para reducir las fugas.
- Revise los filtros para garantizar que se encuentren dentro de su período de vida útil y estén correctamente instalados.
- Considerar hacer funcionar los sistemas de aire con el máximo flujo de aire por al menos 2 horas antes y 2 horas después de los horarios de ocupación.
- Asegúrese de que los extractores en las zonas de descanso funcionen debidamente.

## MEDIDORES DE DIÓXIDO DE CARBONO

Una herramienta que permite analizar la calidad del aire en un espacio interior son los medidores de CO<sub>2</sub>, dado que registran el dióxido de carbono en partes por millón (ppm), de esta forma cuando los espacios cerrados se encuentren fuera de su rango habitual de CO<sub>2</sub> (>800ppm) se genera una alerta inmediata cuando sea necesaria la ventilación en lugar.

### Indicaciones para el uso del medidor de CO<sub>2</sub>

- El sensor de CO<sub>2</sub> debe colocarse en el establecimiento aproximadamente a 1 metro sobre el suelo, alejado de puertas y ventanas y a una distancia mínima de 1,5 metros con cualquier persona.
- Se realizarán las medidas al abrir el establecimiento, cada 2 horas, al finalizar el evento y se anotara en la bitácora propuesta.

### Niveles recomendados de concentración de CO<sub>2</sub> en espacios cerrados

Nivel de CO <sub>2</sub>	400-600ppm	600-800 ppm	800-1000ppm	>1000 ppm
--------------------------	------------	-------------	-------------	-----------

Ventilación	SEGURO	RIESGO BAJO	RIESGO ALTO	RIESGO MAXIMO
-------------	--------	----------------	----------------	------------------

Fuente: Universidad de Madrid

Medidas a implementar si el rango de CO2 es mayor a 1000 ppm

- Abrir puertas y ventanas.
- Incrementar la capacidad del aire acondicionado.
- Si sólo se dispone de ventilación natural abrir puertas y ventanas.
- Esperar 20 minutos para volver a tomar la medida de CO2, si sigue en el rango máximo volver a repetir las medidas hasta que el nivel de CO2 se encuentre en el aceptable.
- Si las medidas de CO2 no vuelven a su valor seguro será necesario desalojar el lugar.

Bitácora que debe ser implementada por los establecimientos a los que se les solicite el uso de medidores de CO2

Lugar:					
Fecha	Hora	Superficie m <sup>2</sup>	Ppm de CO <sub>2</sub>	Observaciones	Responsable

No obstante, a pesar de la importancia de la ventilación y la filtración para contribuir a disminuir la transmisión del virus, es necesario señalar que la adecuada ventilación no sustituye o exime del cumplimiento de las otras medidas de prevención ya conocidas

## APOYOS VISUALES Y MENSAJES

1. Colocar carteles en lugares visibles que fomenten las medidas de prevención tanto para empleados, clientes, grupos musicales y proveedores.
2. Incluya mensajes acerca de los comportamientos que previenen la propagación del COVID-19 al comunicarse con proveedores, miembros del personal, clientes y grupos musicales.

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia (ejemplo, manijas de puertas, cajas registradoras, estaciones de trabajo, llaves de lavabos, compartimentos de baños).
- Limpie los objetos que se comparten (ejemplo, terminales de pago, mesas, mesones/barras, bandejas de recibos) cada vez que se utilizan.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie durante el tiempo de contacto recomendado por el fabricante. Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

Al limpiar y desinfectar, use guantes adecuados para el desinfectante que está usando.

- Garantice la aplicación segura y correcta de desinfectantes, así como su adecuado almacenamiento para evitar la contaminación de bebidas o alimentos que dañe la salud de empleados u otras personas.
- Establezca una rutina de desinfección y capacite al personal sobre procedimientos y periodos de limpieza adecuados, para garantizar una aplicación segura y adecuada de los desinfectantes. Implementar el uso de bitácora de limpieza y desinfección.
- Garantice la disponibilidad de suministros adecuados para promover buenos hábitos de higiene. Los suministros incluyen jabón, desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol, toallas de papel, pañuelos desechables, toallitas desinfectantes, cestos de basura con pedal o que no requieran contacto con las manos.

Figura Limpieza y desinfección

# JUNTOS PODEMOS CORTAR LOS CONTAGIOS

## Pasos para limpiar y desinfectar superficies

- 

1. Agua y jabón
- 

2. Agua
- 

3. Agua y cloro\*

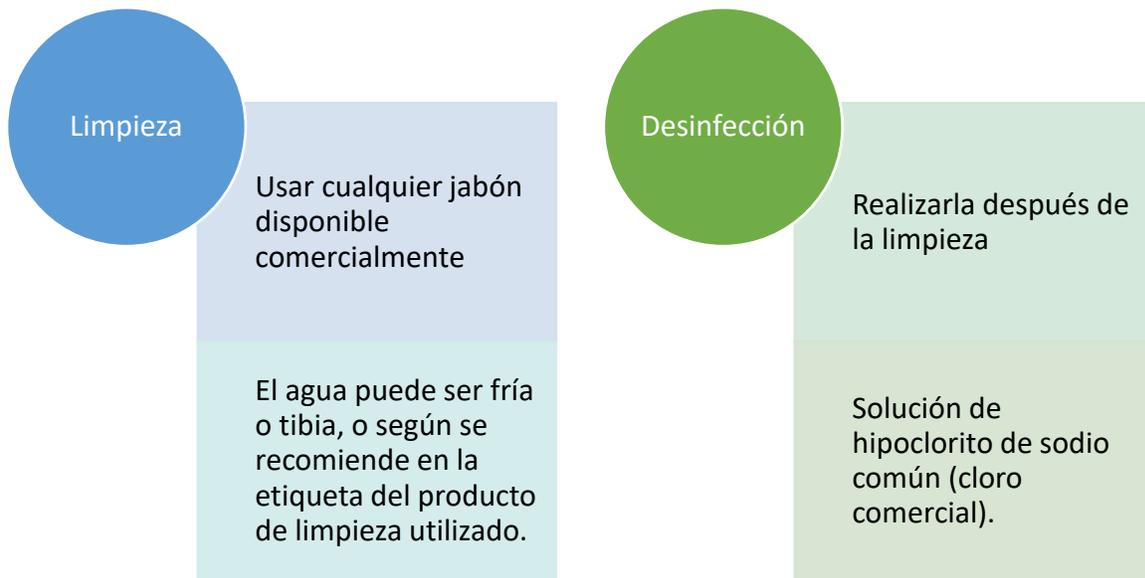
\*30 ml de cloro (dos cucharadas) de cloro por litro de agua

 **No mezclar cloro con jabón, detergentes ni aromatizantes, no usar agua caliente**

¡La pandemia por **COVID-19** no ha terminado!

 SECRETARÍA DE SALUD

Figura Limpieza y desinfección



## CAPACITACIÓN, MONITOREO Y SUPERVISIÓN

- Capacite a todos los empleados sobre las medidas de seguridad.
- Realice capacitaciones virtuales, asegurándose de que se cumpla el distanciamiento social durante la capacitación.
- El compromiso de supervisar el apego de las medidas preventivas establecidas en este protocolo, así como difundir la información para que toda persona relacionada con el gremio conozca la información necesaria para la reapertura.

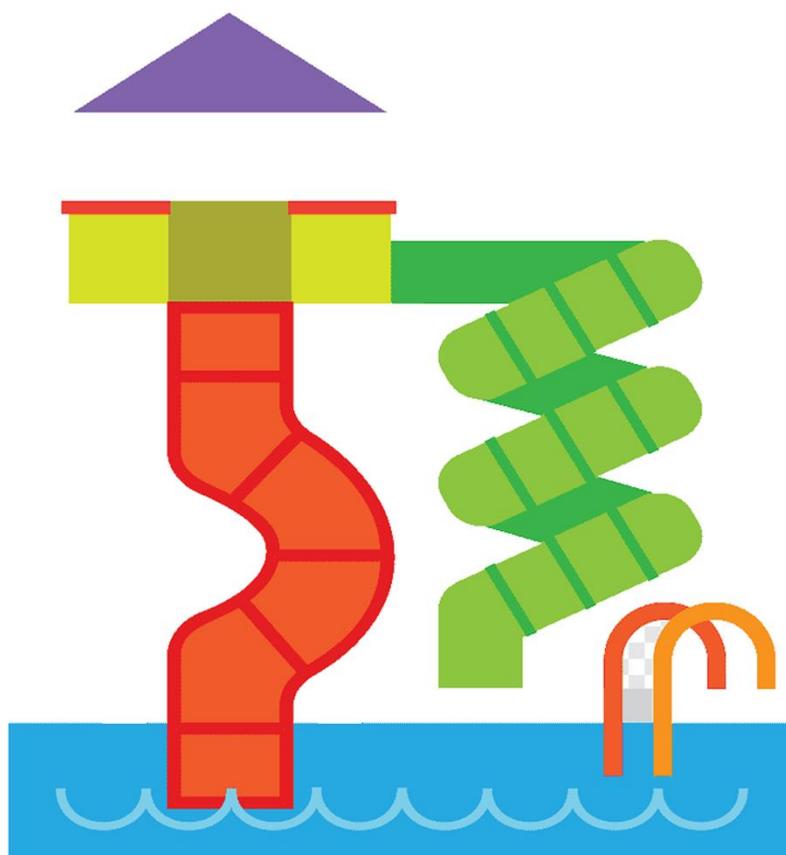
## VIGILANCIA Y SUPERVISIÓN

- Los clientes anfitriones se comprometen a respetar las medidas y coadyuvar para que sus invitados cumplan.
- La gerencia del establecimiento vigilará el cumplimiento de las presentes medidas diariamente, así como de manera semanal verificará registros y cumplimiento conforme a lineamientos.
- Se agregarán cláusulas contractuales indicando la responsabilidad y autoridad de las partes con respecto al seguimiento de los protocolos entre los que se encuentran los siguientes:
- El cliente se compromete a persuadir a sus invitados de cumplir con los protocolos y brindará apoyo al personal del salón de eventos en caso de incumplimiento del protocolo.

- El salón de fiestas podrá solicitar que abandonen el evento las personas o niños que no cumplan con lo establecido en el protocolo.
  - Si una persona presenta un contacto positivo o alguno de sus invitados también, deberá de notificar a la gerencia del establecimiento.
  - Los salones vigilarán internamente su cumplimiento y documentarán como evidencia sus reportes de la misma junto con los planes de acción para corregir las oportunidades detectadas.

**LA ASOCIACION DE SALONES ESTABLECERÁ UN SISTEMA DE VIGILANCIA PARA GARANTIZAR EL SEGUIMIENTO DEL PRESENTE PROTOCOLO.**

**PROTOCOLOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS  
DE SEGURIDAD SANITARIA ANTE EL COVID-19  
PARA LA REAPERTURA DE BALNEARIOS,  
ALBERCAS Y PARQUES ACUÁTICOS  
EN EL ESTADO DE CHIHUAHUA**



## Contenido

Contenido .....	70
1. INTRODUCCIÓN .....	70
2. OBJETIVO .....	71
3. AFORO .....	72
4. MEDIDAS PREVENTIVAS EN ALBERCAS, ESTANQUES Y TOBOGANES	74
5. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL .....	75
6. USO DE CUBREBOCAS .....	75
Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece: .....	75
7. LAVADO DE MANOS.....	78
Figura Momento del lavado de manos .....	79
Figura Técnica del lavado de manos .....	80
8. GRUPOS VULNERABLES.....	81
Criterios y dictamen de vulnerabilidad. ....	81
9. MEDIDAS PREVENTIVAS POR ÁREA .....	81
10. HOSPEDAJE.....	82
Controles Preventivos para limpieza y desinfección de superficies:.....	82
11. REGLAMENTO PARA VISITANTES.....	83
12. CAPACITACIÓN, MONITOREO Y SUPERVISIÓN.....	84

### 1. INTRODUCCIÓN

El brote de Covid-19 fue clasificado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo de 2020, en virtud de que dicha enfermedad se extendió a diversos países del mundo de forma simultánea, incluyendo el nuestro. Posteriormente, el 23 de marzo de 2020, fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo por el que el Consejo de Salubridad General reconoció la epidemia de enfermedad por virus SARS COV-2 como una enfermedad grave de atención prioritaria. En ese sentido, el 24 de marzo de 2020, se publicó en el Diario Oficial de la Federación un Acuerdo expedido por el Secretario de Salud del Gobierno de la República, en el que se establecieron diversas medidas de mitigación y el control de los riesgos del virus SARSCoV2, que deriva en la enfermedad denominada COVID-19, instrumento en nuestro país.

El 23 de marzo de 2020, comenzaron las restricciones de la movilidad, con la Jornada de Sana Distancia teniendo término el 31 de mayo, y comenzando con la nueva normalidad, que consiste en un retorno escalonado y organizado determinado por el semáforo epidemiológico.

El 30 de marzo de 2020, fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo del Consejo de Salubridad General por el que se declaró como emergencia sanitaria, por causa de fuerza mayor, a la epidemia de la enfermedad generada por el virus SARS-CoV2, COVID-19.

El 14 de mayo de 2020 se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo del Secretario de Salud Federal, por el que se estableció una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad Federativa. Dicho ordenamiento dispuso que, a partir del 1 de junio de 2020, la reapertura de actividades se realizaría de conformidad al sistema de semaforización por regiones.

Para llevar a cabo las actividades culturales, sociales, recreativas y económicas, la aplicación del protocolo será responsabilidad de las personas encargadas de dichos espacios para asegurarse que el apego del protocolo esté alineado a su centro de trabajo , y con la finalidad de minimizar y prevenir riesgos de contagio por SARS-CoV-2 (COVID-19) entre los trabajadores, proveedores, clientes y usuarios.

## **2. OBJETIVO**

Retornar de manera escalonada y organizada a las actividades recreativas y determinar las medidas preventivas a implementar en el sector de balnearios,

albercas y parques acuáticos. En concordancia con la situación epidemiológica del Estado, con la finalidad de generar un espacio de menor riesgo de contagio para la población.

El alcance del protocolo para prestadores de Servicios Turísticos del Estado de Chihuahua, se entiende por:

**Alberca.-** Estanque artificial de agua construido para facilitar el nado, la recreación, el relajamiento, la enseñanza o entrenamiento deportivo.

**Alberca de hotel.-** Situada ya sea en el exterior como en el interior, suele ser equipada con diferentes tipos de elementos de hidromasaje y juegos acuáticos, para satisfacer del mejor modo a aquellos que practican actividades deportivas o a quienes simplemente buscan diversión.

**Agua corriente.-** Se refiere al agua de manantial natural alejado de fuentes de contaminación subterráneas originadas de una vertiente, con proceso de filtración natural mediante rocas, cascadas, con un caudal de 1 m<sup>3</sup> por segundo del área denominada filtros.

**Agua termal.-** Se refiere a aquellas aguas que nacen de las capas subterráneas de la tierra, las vertientes por lo general oscilan en una temperatura de 42°, minerales (hierro, cloro, azufre, magnesio, calcio, sodio, bicarbonato) Ejemplo: Los filtros, en el Municipio San Francisco de Conchos.

**Agua clorada.-** Procedimiento de desinfección de aguas mediante el empleo de cloro o compuestos clorados, de acuerdo a la NORMA Oficial Mexicana NOM- 245-SSA1-2010, Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas.

**Desinfección.-** Acción de inactivar o destruir microorganismos patógenos (agentes infecciosos) por medio de la aplicación de productos químicos o procesos físicos a través de:

- a) Agentes químicos (cloro y compuestos los más utilizados)
- b) Agentes físicos (medios mecánicos)

### 3. AFORO

Se debe mantener un Aforo de conformidad al Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de agosto de 2020 en el Periódico Oficial del Estado, reformado mediante los Acuerdos 109/2020, 120/2020, 137/2020, 143/2020, 146/2020, 004/2021, 018/2021, 027/2021, 037/2021, 044/2021, 050/2021, 054/2021, 060/2021, 066/2021,

074/2021, 086/2021, 089/2021, 099/2021, 110/2021, 123/2021, 124/2021, 134/2021, 001/2022, 072/2022, 087/2022, 118/2022, 128/2022, 147, 2022, 170/2022 y 212/2022 así como las posteriores reformas y las contenidas en los ordenamientos emitidos por las autoridades sanitarias competentes, de conformidad con la etapa de color que corresponda a la región

El centro de trabajo se considera de acuerdo a su extensión y número de colaboradores. Para esto es necesario contemplar las características de los lugares donde se llevan a cabo actividades como áreas en metros cuadrados, áreas en las que se divide, sistemas de ventilación (si aplica) sillas, mesas, área de barra, pista de baile (Si cuenta con ella), sanitarios, así como el número de colaboradores. La superficie a ocupar por el cliente variará en función del tipo de establecimiento, tipo de mesa utilizada y la forma del área, sin embargo, en todo momento se debe de asegurar de mantener la sana distancia de 1.5 metros mínimo. El aforo deberá considerar tanto a empleados, grupos musicales, proveedores y clientes.

## 4. MEDIDAS PREVENTIVAS EN ALBERCAS, ESTANQUES Y TOBOGANES

1. Analizar por laboratorio acreditado, el agua de alberca o estanques de conformidad a la Norma NOM-245-SSA1-2010 Requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas.
2. Realizar la limpieza de filtros y desinfección de agua, así como la revisión periódica de los niveles de cloro en la alberca, cada establecimiento deberá tener kit de medidor de PH y cloro y un sistema de filtración, ya que debe mantenerse un PH alto y buena cloración de agua en albercas.
3. Se debe requerir e instruir al usuario del uso de ducha y lavado general con agua y jabón, antes y después del uso de las piscinas.
4. Implementar protocolo en caso de que ocurra una contaminación por vómito, diarrea o sangre (retirar a las personas del agua, retirar agente contaminante, realizar cloración y estabilizar el pH por 30 minutos antes de que reingresen las personas al agua).
5. Para el uso de las áreas de alberca, en sitios abiertos el aforo será de 2.25 m<sup>2</sup> por persona. En sitios cerrados el aforo será de 4 m<sup>2</sup> por persona.  
Ejemplo de cálculo de aforo:  
Alberca en sitio abierto de 10 m x 20 m = 200 m<sup>2</sup> / 2.25 m<sup>2</sup> = 88 personas.  
Alberca en sitio cerrado de 10 m x 20 m = 200 m<sup>2</sup> / 4 m<sup>2</sup> = 50 personas.
6. Recomendar a los usuarios mantener su sana distancia en toda el área externa de alberca, mediante el uso de marcas o señales cada 1.5 metros.
7. Identificar las albercas para adultos y para niños.
8. Para el uso de las áreas de convivencia como asadores y comedores se deberá seguir una separación entre las mesas de 3 m.
9. Uso obligatorio de cubrebocas quirúrgico tricapa o KN95.
10. Fomentar el pago con medios electrónicos.
11. Mantener la sana distancia de 1.5 metros entre empleados y usuarios.
12. El establecimiento con base a su superficie asignará los lugares para que las personas sean distribuidas y acomodadas de tal forma que entre cada familia o grupo haya un espacio de 3 metros de distancia, y que ocupen un lugar debidamente numerado y señalizado. El lugar debe estar limpio y desinfectado en sus superficies: sillas, mesas, asadores, entre otros.
13. Delimitar áreas de estacionamiento con espacio para evitar aglomeraciones.
14. Colocar apoyos visuales que recuerden las medidas preventivas en todas las áreas del centro recreativo.
15. Limpiar y desinfectar antes de iniciar operaciones diarias y periódicamente durante el horario de trabajo las áreas comunes: sanitarios, regaderas, vestidores, palapas y asadores.
16. Controles preventivos para limpieza y desinfección de superficies.

17. Controles preventivos en áreas de tiendas dentro de las instalaciones. Con ventas de alimentos en empaques cerrados. El consumo de bebidas alcohólica estará limitado a las Licencias con que cuente cada establecimiento para este efecto.
18. En caso de que se cuente con hospedaje y/o restaurante dentro de las instalaciones se apegarán a los protocolos correspondientes.
19. Llevar registros de limpieza y desinfección, mantenimiento de albercas y áreas comunes.
20. Designar una persona con capacitación de Monitor COVID por turno, por área, por negocio como responsable para que se cumplan las medidas.
21. Supervisión del cumplimiento del aforo.
22. Mantener la limpieza de sanitarios y tener a disposición jabón y agua para el lavado de manos.
23. Tener gel antibacterial en las áreas de comedor, asadores y restaurante.
24. Aplicar limpieza de bordes y escaleras de las albercas diariamente.
25. No se recomienda el uso de tapetes sanitizantes.

## **5. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL**

- El personal deberá portar uniforme completo y limpio.
- El personal que elabora alimentos y/o bebidas tienen que cumplir con los siguientes lineamientos: llevar el cabello corto, recogido, uñas recortadas y sin esmalte y NO usar relojes, joyas y/o accesorios.
- Mantener durante la operación una distancia mínima de 1.5 metros entre persona y persona.

## **6. USO DE CUBREBOCAS**

El cubrebocas debe de utilizarse de conformidad con lo establecido en los acuerdos emitidos por el Consejo Estatal de Salud y Acuerdos Oficiales vigentes, publicados en el Periódico Oficial.

**Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece:**

**Obligatorio** para personas con sintomatología respiratoria aguda, en todos los entornos.

**Recomendado** en:

6. Personas pertenecientes a algún grupo vulnerable;
7. Personas con esquema de vacunación COVID-19 incompleto o quienes hayan decidido no vacunarse;
8. Espacios cerrados y mal ventilados;
9. Espacios cerrados y/o abiertos en los que no se puede mantener la sana distancia;

10. Unidades médicas, y/o establecimientos que atendiendo a la naturaleza de los servicios que presta sea necesario su uso para evitar posibles riesgos de contagio.

# ¿Cuándo debo usar cubrebocas?



SECRETARÍA DE SALUD

En esta temporada invernal los virus que causan influenza, gripe, alergias, COVID-19, entre otras se incrementan, por ello **se recomienda** continuar con el uso de cubrebocas en:



Espacios cerrados y/o mal ventilados



Espacios aglomerados al aire libre y cerrados



Unidades médicas



Personas con esquemas de vacunación incompleto



Personas vulnerables con enfermedades crónicas degenerativas, inmunológicas, o mayores de 65 años

**El uso del cubrebocas es OBLIGATORIO para:**



**Personas con síntomas de enfermedad respiratoria en cualquier lugar**

Figura. Errores al usar cubrebocas

# Errores al usar cubrebocas



**Error 1** No cubrir tu nariz

**Error 2** Cubrebocas que no ajusta bien

**Error 3** Tocar tu cubrebocas

**Error 4** Quitarlo al toser, estornudar o hablar

**Error 5** No cubrir tu boca y nariz

**Error 6** Girar cordones ajustables

**Error 7** Utilizar cubrebocas sucio

**Error 8** Utilizar cubrebocas roto

**Error 9** Reutilizar cubrebocas desechables

**Error 10** No realizar higiene de manos antes y después de tocar tu cubrebocas

**Error 11** No realizar estornudo de etiqueta

**Error 12** No usarlo dentro del vehículo al ir con personas que no viven en mi casa



CHIHUAHUA GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Si podemos

SECRETARÍA DE SALUD

## 7. LAVADO DE MANOS

Es una de las medidas básicas que permiten disminuir las consultas médicas por infecciones respiratorias. Para lograr su efectividad es necesario realizarlo con agua y jabón. Se recomienda lavarse las manos todas las veces que sea necesario.

El uso de gel antibacterial a base de alcohol al 70% se recomienda cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón.

**Figura Momento del lavado de manos**

**JUNTOS PODEMOS CORTAR LOS CONTAGIOS**

# Lava tus manos

- **Antes de tocarte la cara**
- **Después de toser o estornudar**
- **Después de ir al baño**
- **Antes y después de cambiar pañales**
- **Antes de preparar y comer alimentos**
- **Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo**
- **Después de tirar la basura**
- **Después de tocar las manijas de las puertas**
- **Después de estar en lugares públicos concurridos**

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

# Técnica correcta del lavado de manos

Tu salud está en tus **Manos**



**1**  
Usa **jabón líquido** o de pasta en trozos



**2**  
Talla **enérgicamente** las palmas, dorso y entre los dedos



**5**  
Cierra la **llave del agua** con un pedazo de papel



**3**  
Lávalas por **20 seg.** no olvides la muñeca



**6**  
Con el mismo pedazo de papel abre la puerta y **tíralo** en el bote de basura



**4**  
Enjuaga **muy bien**

**#MeCuido**  
**#PorAmorALaVida**



**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
**Juntos Sí podemos**

SECRETARÍA DE SALUD

## 8. GRUPOS VULNERABLES

La mayoría de las personas infectadas con el virus COVID-19 experimentarán una enfermedad respiratoria leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, existen grupos vulnerables que tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves y necesitar atención hospitalaria.

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución. También se consideran más vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

### *Criterios y dictamen de vulnerabilidad.*

De conformidad al Acuerdo 212/2022 publicado en el Periódico Oficial del Estado el día 02 de noviembre del 2022, donde el artículo quinto señala:

“**QUINTO.** ...I.- La integración a las actividades laborales de las personas con algún grado de vulnerabilidad se desarrollará de conformidad con los criterios publicados en el sitio web [www.coronavirus.gob.mx](http://www.coronavirus.gob.mx) a que se refiere el Acuerdo por el que se da a conocer el medio de difusión de los criterios para las poblaciones en situación de vulnerabilidad, publicado el 27 de julio de 2020 en el Diario Oficial de la Federación **y sus actualizaciones posteriores.**”

## 9. MEDIDAS PREVENTIVAS POR ÁREA

**Estacionamiento:** El objetivo es reducir el contacto con el personal al ingresar y regular que los grupos de personas no se aglomeren en el mismo.

**Taquilla:** Privilegiar el pago mediante los medios electrónicos tales como: cobro con tarjetas bancarias, (desinfectando en todo momento las mismas) uso de códigos QR, etc., así como facilitar el método de reservación en la compra de boletos.

### **Sanitarios, vestidores y regaderas**

- Abastecer de jabón con propiedades bacteriostáticas, germicidas, así como y estaciones secundarias de gel sanitizante al 70% mediante despachador debidamente instalado, toallas de papel, papel higiénico y bote de basura con bolsa.
- Limpiar y desinfectar con regularidad sanitizando a base de hipoclorito de sodio al 5%, usando un solo trapo para la limpieza y otro para la desinfección y otro trapo de diferente color para superficies tales como puertas, despachadores de papel sanitario, jabón, toallas de papel, lavamanos y llaves.

- Depositar en una bolsa plástica los desechos de papel higiénico y depositarlos en un bote de basura.
- Cuidar que no se aglomere la población.

**Juegos infantiles y áreas de canchas de juegos:** estas áreas deberán permanecer en constante limpieza y evitar aglomeraciones.

**Señalización:** Se colocarán apoyos visuales de las medidas preventivas por las diferentes áreas del lugar.

**Pistas de baile:** Con base a su superficie se señalarán en el piso las áreas para que las parejas sean distribuidas y acomodadas de tal forma que haya un espacio de 2 metros de distancia entre ellas, y utilizando cubrebocas según corresponda.

**Asadores:** Deberán limpiarse y desinfectarse con frecuencia antes y después de su uso, siguiendo las medidas de seguridad y los productos autorizados

**Áreas de albercas:** Incluye camastros, sombrillas, pasamanos, sillas, mesas, pisos y banquetas cercanos al área de albercas deberán limpiarse y desinfectarse con frecuencia durante la jornada, siguiendo las medidas de seguridad y los productos autorizados.

**Palapas:** Se establecerán lugares para que las personas sean distribuidas y acomodadas de tal forma que entre cada familia haya un espacio de 2 metros de distancia, y que ocupen un lugar debidamente numerado y señalizado. Tal lugar estará limpio y deberán desinfectar superficies tales como: sillas y mesas.

**Control preventivo para tienda dentro del balneario:** Dentro del balneario se tienen áreas de venta de alimentos y bebidas. En las cuales se señalará en el piso mediante rótulos los lugares donde podrán ingresar a comprar, manteniendo la sana distancia y con despachadores de gel antibacterial. El personal que atiende dichos establecimientos usará cubrebocas, sólo se efectúan ventas de alimentos en empaques cerrados.

El consumo de bebidas alcohólica estará limitado a las Licencias con que cuente cada establecimiento para este efecto, en su caso, deberán contar con permiso para venta y/o para consumo de alcohol.

Se debe limpiar y desinfectar las áreas comunes de trabajo y sustentará dichas acciones mediante registros. La mercancía que reciba deberá ser desinfectada, y se priorizarán los medios alternos de pago.

## **10. HOSPEDAJE**

En caso que el establecimiento cuente con el servicio de hospedaje, tales como habitaciones, cabañas, áreas de acampar deberán apegarse a las indicaciones, recomendaciones y lineamientos establecidos para hoteles.

**Controles Preventivos para limpieza y desinfección de superficies:** Se limpiará con agua y jabón y desinfectará con hipoclorito de sodio del 2% al 5%, con una

disolución de 30 ml de cloro por 1 litro de agua, en superficies tales como: banquetas, mesas, sillas, asadores, lavamanos, sanitarios, regaderas y vestidores. Se sustentará con registros debidamente llenados y firmados por una persona responsable dentro de cada establecimiento, se guardarán por 1 año tales registros. Se utilizarán solamente productos autorizados y con su debida hoja de seguridad y ficha técnica, así como el uso de tiras reactivas para verificar su concentración y asegurar su correcta dilución.

### **Controles preventivos de mantenimiento de registros**

Se deberá tener registro de:

1. Cloración de albercas
2. Registro de visitantes
3. Limpieza y desinfección de Sanitarios
4. Limpieza y desinfección de superficies
5. Limpieza y desinfección de regaderas y vestidores
6. Limpieza y desinfección de perímetro de albercas
7. Limpieza y desinfección de tienda dentro del establecimiento

**Cadena de suministro:** Asegurar que los proveedores al ingresar a las instalaciones desinfecten sus manos, así mismo, la mercancía que entreguen deberá estar empleada para su correcta desinfección, y en caso de ser proveedor de productos de limpieza, la desinfección se llevará con un registro de sus datos y deberá entregar las hojas de seguridad de cada producto, así como las instrucciones de uso y fichas técnicas.

## **11. REGLAMENTO PARA VISITANTES**

1. Hacer buen uso de los despachadores de gel antibacterial distribuidos en todo el establecimiento.
2. Lavarse regularmente las manos con agua y jabón.
3. Hacer buen uso de las instalaciones.
4. Acatar las indicaciones del personal.  
Retirarse del establecimiento si presenta síntomas de COVID-19 y avisarlo al personal del establecimiento.
5. Mantener y guardar la sana distancia en todo momento dentro de las instalaciones.
6. Evitar compartir objetos personales con otros, tales como tablas, gorras, googles, flotadores o toallas.
7. Mantener el volumen bajo de las bocinas.
8. Se prohíbe comer o tomar dentro de las albercas.

9. No usar las áreas que se encuentren restringidas.
10. Respetar el aforo establecido de los espacios.
11. No mover mesas y sillas de su lugar.
12. Utilizar las regaderas antes y después de ingresar a las albercas.

De no respetar el presente reglamento será retirado del establecimiento.

## **12. CAPACITACIÓN, MONITOREO Y SUPERVISIÓN**

- Deberán contar con la visita de COESPRIS antes de la apertura.
- Se deberá capacitar a todos los empleados sobre las medidas de seguridad. Realizando capacitaciones virtuales, en las cuales se acatarán las medidas de sana distancia y demás, durante la capacitación.
- Se recomienda a cada establecimiento nombrar un monitor o persona responsable, para vigilar que se cumpla el protocolo y llevar el control de los registros generados durante cada día, supervisar que los involucrados estén cumpliendo con sus actividades.
- La Dirección de Turismo del Estado es la encargada de implementar en los establecimientos el sello Safe Travels. Además, cada municipio se va apoyar en el departamento de Protección Civil, quien realizará en cada establecimiento una revisión para emitir una carta de aforo, también se comprometerá a realizar revisión periódica para vigilar y asegurar el aforo permitido para cada establecimiento.
- Entre los socios de cada municipio se establecerá una participación para vigilar y asegurar el aforo permitido mediante un acuerdo, así mismo cada negocio deberá apegarse a las indicaciones del presente documento.

**INICIO**

# LINEAMIENTO DE IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE CONTIGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN BARES, RESTAURANTE BAR, CANTINAS Y CENTROS NOCTURNOS



## Contenido

OBJETIVO.....	87
AFORO .....	88
MEDIDAS PREVENTIVAS.....	88
USO DE CUBREBOCAS.....	91
Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece: .....	92
GRUPOS VULNERABLES.....	94
Criterios y dictamen de vulnerabilidad. ....	95
SISTEMA DE VENTILACION.....	95
MEDIDORES DE DIOXIDO DE CARBONO.....	96
Indicaciones para el uso del medidor de CO2.....	96
Niveles recomendados de concentración de CO2 en espacios cerrados .....	96
Medidas a implementar si el rango de CO2 es mayor a 1000 ppm.....	96
LIMPIEZA Y DESINFECCION.....	97
MODIFICACION Y ADAPTACION DE ÁREAS .....	97
APOYOS VISUALES Y MENSAJES .....	98
MEDIDAS PARA EL PERSONAL .....	98
CAPACITACION, MONITOREO Y SUPERVISIÓN.....	98

## OBJETIVO

Determinar las medidas preventivas a implementar en el sector de bares, cantinas, restaurante bar y centros nocturnos, en concordancia con la situación epidemiológica del Estado, con la finalidad de generar un espacio de menor riesgo de contagio para la población

## **AFORO**

Es la medida que garantiza el distanciamiento físico mínimo de 1.5 metros entre personas en los espacios y entornos recreativos, laborales, escolares y culturales. El aforo se establece en relación al semáforo de riesgo epidemiológico, es decir: en el semáforo de máximo riesgo sólo se tienen permitidas las actividades esenciales, en el de alto riesgo se da apertura algunas actividades con un aforo reducido, y se va aumentando conforme disminuye el riesgo.

El aforo es una herramienta para disminuir la movilidad en la población y con esto reducir el riesgo de contagio en las actividades diarias.

Se debe mantener un Aforo de conformidad al Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de agosto de 2020 en el Periódico Oficial del Estado, reformado mediante los Acuerdos 109/2020, 120/2020, 137/2020, 143/2020, 146/2020, 004/2021, 018/2021, 027/2021, 037/2021, 044/2021, 050/2021, 054/2021, 060/2021, 066/2021, 074/2021, 086/2021, 089/2021, 099/2021, 110/2021, 123/2021, 124/2021, 134/2021, 001/2022, 072/2022, 087/2022, 118/2022, 128/2022, 147, 2022, 170/2022 y 212/2022 así como las posteriores reformas y las contenidas en los ordenamientos emitidos por las autoridades sanitarias competentes, de conformidad con la etapa de color que corresponda a la región

## **MEDIDAS PREVENTIVAS**

La empresa deberá mantener en todo momento las siguientes medidas:

- Mantenerse informado sobre la situación en fuentes oficiales.
- Si por alguna razón se presenta cualquier brote de enfermedad respiratoria se notificará a las autoridades sanitarias correspondientes, implementarán de inmediato las medidas necesarias y se reforzará el entrenamiento al personal.
- Se incorpora como riesgo posible la contingencia sanitaria dentro de los planes de protección civil y se mantendrán contemplados los recursos para atender estas situaciones.

- Mantener ventiladas todas las áreas
- Pasar por el filtro de supervisión
- Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón, de no ser posible usar gel antibacterial al 70% de alcohol.
- Cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar
- No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias
- No saludar de beso, mano o abrazo

Lo anterior es aplicable para el personal, grupos musicales, proveedores y clientes.

Figura Momento del lavado de manos

**JUNTOS PODEMOS CORTAR LOS CONTAGIOS**

# Lava tus manos



Antes de  
tocarte la cara



Después de toser  
o estornudar



Después de  
ir al baño



Antes y después  
de cambiar pañales



Antes de preparar y  
comer alimentos



Antes y después de  
visitar o atender a  
alguien enfermo



Después de  
tirar la basura



Después de tocar las  
manijas de las puertas



Después de estar en  
lugares públicos  
concurridos

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

¡La pandemia por **COVID-19** no ha terminado!



CHIHUAHUA  
ESTADO LIBRE Y SOBERANO  
*Antes, sí podemos*

SECRETARÍA  
DE SALUD

# Técnica correcta del lavado de manos

Tu salud está en tus **Manos**



**1**  
Usa **jabón líquido** o de pasta en trozos



**2**  
Talla **enérgicamente** las palmas, dorso y entre los dedos



**3**  
Lávalas por **20 seg.** no olvides la muñeca



**4**  
Enjuaga **muy bien**



**5**  
Cierra la **llave del agua** con un pedazo de papel



**6**  
Con el mismo pedazo de papel abre la puerta y **tíralo** en el bote de basura

**#MeCuido**  
**#PorAmorALaVida**



SECRETARÍA DE SALUD

USO DE CUBREBOCAS

El cubrebocas debe de utilizarse de conformidad con lo establecido en los acuerdos emitidos por el Consejo Estatal de Salud y Acuerdos Oficiales vigentes, publicados en el Periódico Oficial.

**Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece:**

Obligatorio para personas con sintomatología respiratoria aguda, en todos los entornos.

Recomendado en:

1. Personas pertenecientes a algún grupo vulnerable;
2. Personas con esquema de vacunación COVID-19 incompleto o quienes hayan decidido no vacunarse;
3. Espacios cerrados y mal ventilados;
4. Espacios cerrados y/o abiertos en los que no se puede mantener la sana distancia;
5. Unidades médicas, y/o establecimientos que atendiendo a la naturaleza de los servicios que presta sea necesario su uso para evitar posibles riesgos de contagio.

# ¿Cuándo debo usar cubrebocas?



SECRETARÍA DE SALUD

En esta temporada invernal los virus que causan influenza, gripe, alergias, COVID-19, entre otras se incrementan, por ello **se recomienda** continuar con el uso de cubrebocas en:



Espacios cerrados y/o mal ventilados



Espacios aglomerados al aire libre y cerrados



Unidades médicas



Personas con esquemas de vacunación incompleto



Personas vulnerables con enfermedades crónicas degenerativas, inmunológicas, o mayores de 65 años

El uso del cubrebocas es **OBLIGATORIO** para:



**Personas con síntomas de enfermedad respiratoria en cualquier lugar**

Figura. Errores al usar cubrebocas

# Errores al usar cubrebocas



**Error 1**  
 No cubrir tu nariz

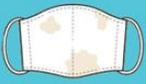
**Error 2**  
 Cubrebocas que no ajusta bien

**Error 3**  
 Tocar tu cubrebocas

**Error 4**  
 Quitarlo al toser, estornudar o hablar

**Error 5**  
 No cubrir tu boca y nariz

**Error 6**  
 Girar cordones ajustables

**Error 7**  
 Utilizar cubrebocas sucio

**Error 8**  
 Utilizar cubrebocas roto

**Error 9**  
 Reutilizar cubrebocas desechables

**Error 10**  
 No realizar higiene de manos antes y después de tocar tu cubrebocas

**Error 11**  
 No realizar estornudo de etiqueta

**Error 12**  
No usarlo dentro del vehículo al ir con personas que no viven en mi casa  


**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
Juntos Si podemos

**SECRETARÍA DE SALUD**

**GRUPOS VULNERABLES**

La mayoría de las personas infectadas con el virus COVID-19 experimentarán una enfermedad respiratoria leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, existen grupos vulnerables que tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves y necesitar atención hospitalaria.

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución. También se consideran más vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

### ***Criterios y dictamen de vulnerabilidad.***

De conformidad al Acuerdo 212/2022, donde el artículo quinto señala:

**“QUINTO.** ...I.- La integración a las actividades laborales de las personas con algún grado de vulnerabilidad se desarrollará de conformidad con los criterios publicados en el sitio web [www.coronavirus.gob.mx](http://www.coronavirus.gob.mx) a que se refiere el Acuerdo por el que se da a conocer el medio de difusión de los criterios para las poblaciones en situación de vulnerabilidad, publicado el 27 de julio de 2020 en el Diario Oficial de la Federación **y sus actualizaciones posteriores.**”

## **SISTEMA DE VENTILACION**

La ventilación es un factor importante para evitar que el virus que causa el COVID-19 se propague en espacios interiores.

El sistema de ventilación puede ser natural mediante la apertura de ventanas y puertas, con ventiladores mecánicos que promuevan el flujo del aire o artificial son sistemas especializados.

Es necesario seguir estas indicaciones:

- Asegúrese de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumente la circulación de aire proveniente del exterior tanto como sea posible, por ejemplo, al abrir puertas y ventanas, priorizar la ubicación de mesas al aire libre.
- Aumentar la circulación total de aire en los espacios ocupados, siempre que sea factible.
- Inspeccione la carcasa y porta filtros para garantizar un ajuste adecuado del filtro y haga los controles necesarios para reducir las fugas.

- Revise los filtros para garantizar que se encuentren dentro de su período de vida útil y estén correctamente instalados.
- Considerar hacer funcionar los sistemas de aire con el máximo flujo de aire por al menos 2 horas antes y 2 horas después de los horarios de ocupación.
- Asegúrese de que los extractores en las zonas de descanso funcionen debidamente.

## MEDIDORES DE DIOXIDO DE CARBONO

Una herramienta que permite analizar la calidad del aire en un espacio interior son los medidores de CO<sub>2</sub>, dado que registran el dióxido de carbono en partes por millón (ppm), de esta forma cuando los espacios cerrados se encuentren fuera de su rango habitual de CO<sub>2</sub> (>800ppm) se genera una alerta inmediata cuando sea necesaria la ventilación en lugar.

### Indicaciones para el uso del medidor de CO<sub>2</sub>

- El sensor de CO<sub>2</sub> debe colocarse en el establecimiento aproximadamente a 1 metro sobre el suelo, alejado de puertas y ventanas y a una distancia mínima de 1,5 metros con cualquier persona.
- Se realizarán las medidas al abrir el establecimiento, cada 2 horas, al finalizar el evento y se anotara en la bitácora propuesta.

### Niveles recomendados de concentración de CO<sub>2</sub> en espacios cerrados

Nivel de CO <sub>2</sub>	400-600ppm	600-800 ppm	800-1000ppm	>1000 ppm
Ventilación	SEGURO	RIESGO BAJO	RIESGO ALTO	RIESGO MAXIMO

*Fuente: Universidad de Madrid*

### Medidas a implementar si el rango de CO<sub>2</sub> es mayor a 1000 ppm

- Abrir puertas y ventanas.
- Incrementar la capacidad del aire acondicionado.
- Si sólo se dispone de ventilación natural abrir puertas y ventanas.
- Esperar 20 minutos para volver a tomar la medida de CO<sub>2</sub>, si sigue en el rango máximo volver a repetir las medidas hasta que el nivel de CO<sub>2</sub> se encuentre en el aceptable.
- Si las medidas de CO<sub>2</sub> no vuelven a su valor seguro será necesario desalojar el lugar.

**Bitácora** que debe ser implementada por los establecimientos a los que se les solicite el uso de medidores de CO<sub>2</sub>

Lugar:					
Fecha	Hora	Superficie m <sup>2</sup>	Ppm de CO <sub>2</sub>	Observaciones	Responsable

No obstante, a pesar de la importancia de la ventilación y la filtración para contribuir a disminuir la transmisión del virus, es necesario señalar que la adecuada ventilación no sustituye o exime del cumplimiento de las otras medidas de prevención ya conocidas

## **LIMPIEZA Y DESINFECCION**

- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia (ejemplo, manijas de puertas, cajas registradoras, estaciones de trabajo, llaves de lavabos, compartimentos de baños).
- Limpie los objetos que se comparten (ejemplo, terminales de pago, mesas, mesones/barras, bandejas de recibos) cada vez que se utilizan.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie durante el tiempo de contacto recomendado por el fabricante. Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Al limpiar y desinfectar, use guantes adecuados para el desinfectante que está usando.
- Garantice la aplicación segura y correcta de desinfectantes y su adecuado almacenamiento para evitar la contaminación de bebidas o alimentos que dañe la salud de empleados u otras personas.
- Establezca una rutina de desinfección y capacite al personal sobre procedimientos y periodos de limpieza adecuados para garantizar una aplicación segura y adecuada de los desinfectantes. Implementar el uso de bitácora de limpieza y desinfección.
- Garantice la disponibilidad de suministros adecuados para promover buenos hábitos de higiene. Los suministros incluyen jabón, desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol, toallas de papel, pañuelos desechables, toallitas desinfectantes, cestos de basura con pedal o que no requieran contacto con las manos.

## **MODIFICACION Y ADAPTACION DE ÁREAS**

- Modifique las disposiciones de los bares, restaurant bar, cantinas y centros nocturnos para garantizar que todos los grupos de clientes mantengan una distancia de al menos 1.5 metros de distancia (ejemplo, al quitar las mesas/taburetes/sillas o marcar las mesas/taburetes/sillas que no pueden usarse).
- Evite aglomeraciones en las áreas de espera mediante el uso de aplicaciones de teléfono, mensajería de texto o carteles que alertan a los clientes cuando sus mesas están disponibles.
- Vigile el cumplimiento del distanciamiento físico entre personas, manteniendo la sana distancia de por lo menos 1.5 metros.

## **APOYOS VISUALES Y MENSAJES**

- Colocar carteles en lugares visibles (como en las entradas y baños) que fomenten las medidas de prevención tanto para empleados, clientes, grupos musicales y proveedores.
- Incluya mensajes acerca de los comportamientos que previenen la propagación del COVID-19 al comunicarse con proveedores, miembros del personal, clientes y grupos musicales (por ejemplo, en sitios web comerciales, emails y cuentas de medios sociales).
- Comunique las medidas de prevención que el bar o área de restaurant está tomando junto con todos los cambios que se produzcan en los protocolos los cuales irán acorde a los cambios que señale el semáforo epidemiológico, en los sitios web comerciales, y cuentas de medios sociales.

## **MEDIDAS PARA EL PERSONAL**

- El personal deberá portar uniforme completo y limpio.
- El personal que elabora alimentos y/o bebidas tienen que cumplir con los siguientes lineamientos: llevar el cabello corto, recogido, uñas recortadas y sin esmalte y NO usar relojes, joyas y/o accesorios.

## **CAPACITACION, MONITOREO Y SUPERVISIÓN**

- Capacite a todos los empleados sobre las medidas de seguridad.
- Realice capacitaciones virtuales, asegurándose de que se cumpla el distanciamiento social durante la capacitación.
- Dentro del gremio se deberá realizar autoevaluación entre los mismos lugares, cuya responsabilidad es revisar que todos estén cumpliendo con lo establecido en el protocolo.
- El compromiso de supervisar el apego de las medidas preventivas establecidas en este protocolo y difundir la información para que toda

persona relacionada con el gremio conozca la información necesaria para la reapertura

**INICIO**

# PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA COVID-19 EN ESTABLECIMIENTOS DE ENTRETENIMIENTO, SALONES DE JUEGO Y SORTEOS DE NÚMEROS (CASINOS)



## CONTENIDO

CONTENIDO.....	101
1. OBJETIVO .....	102
2. AFORO .....	102
3. GRUPOS VULNERABLES.....	102
Criterios y dictamen de vulnerabilidad.....	103
4. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES.....	103
Dispensadores de gel y toallas desinfectantes.....	104
Mostradores de servicio al cliente.....	103
Oficinas administrativas .....	103
Medidas para áreas y mesas de juego.....	104
Medidas para el área de terminales de juego .....	104
Medidas para áreas de bocadillos, cafetería y restaurante .....	104
2. USO DE CUBREBOCAS .....	105
Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece: .....	105
5. SISTEMA DE VENTILACION.....	108
6. MEDIDORES DE DIOXIDO DE CARBONO .....	108
Indicaciones para el uso del medidor de CO2.....	108
Niveles recomendados de concentración de CO2 en espacios cerrados ....	108
Medidas a implementar si el rango de CO2 es mayor a 1000 ppm.....	109
7. MEDIDAS DEL PERSONAL .....	109
8. LIMPIEZA Y DESINFECCION .....	109
9. SUPERVISIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS .....	111
10. CAPACITACION.....	112
11. INGRESO DE PERSONAL, VISITANTES Y PROVEEDORES.....	112
12. INSPECCIÓN Y VIGILANCIA.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## **OBJETIVO**

Retornar de forma escalonada y organizada a las actividades recreativas a través de la implementación de las medidas preventivas adecuadas en centros de entretenimiento y/o apuestas y todos aquellos espacios destinados a este sector.

## **AFORO**

Se debe mantener un Aforo de conformidad al Acuerdo 102/2020, publicado el 10 de agosto de 2020 en el Periódico Oficial del Estado, reformado mediante los Acuerdos 109/2020, 120/2020, 137/2020, 143/2020, 146/2020, 004/2021, 018/2021, 027/2021, 037/2021, 044/2021, 050/2021, 054/2021, 060/2021, 066/2021, 074/2021, 086/2021, 089/2021, 099/2021, 110/2021, 123/2021, 124/2021, 134/2021, 001/2022, 072/2022, 087/2022, 118/2022, 128/2022, 147, 2022, 170/2022 y 212/2022 así como las posteriores reformas y las contenidas en los ordenamientos emitidos por las autoridades sanitarias competentes, de conformidad con la etapa de color que corresponda a la región.

El centro de trabajo se considera de acuerdo a su extensión y número de colaboradores. Para esto es necesario contemplar las características de los lugares donde se llevan a cabo actividades como áreas en metros cuadrados, áreas en las que se divide, sistemas de ventilación (si aplica) sillas, mesas, área de barra, pista de baile (Si cuenta con ella), sanitarios, así como el número de colaboradores. La superficie a ocupar por el cliente variará en función del tipo de establecimiento, tipo de mesa utilizada y la forma del área, sin embargo, en todo momento se debe de asegurar de mantener la sana distancia de 1.5 metros mínimo. El aforo deberá considerar tanto a empleados, grupos musicales, proveedores y clientes.

## **GRUPOS VULNERABLES**

La mayoría de las personas infectadas con el virus COVID-19 experimentarán una enfermedad respiratoria leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, existen grupos vulnerables que tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves y necesitar atención hospitalaria.

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución. También se consideran más vulnerables las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que

tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

### ***Criterios y dictamen de vulnerabilidad.***

De conformidad al Acuerdo 212/2022, donde el artículo quinto señala:

“**QUINTO.** ...I.- La integración a las actividades laborales de las personas con algún grado de vulnerabilidad se desarrollará de conformidad con los criterios publicados en el sitio web [www.coronavirus.gob.mx](http://www.coronavirus.gob.mx) a que se refiere el Acuerdo por el que se da a conocer el medio de difusión de los criterios para las poblaciones en situación de vulnerabilidad, publicado el 27 de julio de 2020 en el Diario Oficial de la Federación **y sus actualizaciones posteriores.**”

## **MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**

### **Mostradores de servicio al cliente**

- Accesos de clientes.
- Entradas y salidas del personal.
- Pasillos, áreas de máquinas y mesas de deportes.
- Máquinas de pago para el estacionamiento.
- Baños de clientes y empleados.
- Comedores de empleados.

### **Oficinas administrativas**

- Entradas a los restaurantes y en general en todo lugar disponible donde ocurra tránsito de personas.
- Distanciamiento físico.
- Personas, en todas las áreas y advertir en todo momento a los clientes, por lo menos 1.5 metros y contar con señalamientos que permitan identificar la sana distancia.
- Las mesas de los restaurantes, las terminales de juego y otros de la distribución y forma diseño del establecimiento, ajustados para asegurar el distanciamiento apropiado.
- El acceso a los baños públicos deberá ser supervisado con el propósito de evitar aglomeraciones al interior.
- Los empleados tendrán la obligación de advertir a los clientes la práctica del distanciamiento físico, así como todas las medidas para la prevención de contagio.
- Se deberá de contar con apoyo visual, impreso o digital, referente a las medidas de prevención, esta señalización deberá estar distribuida en puntos estratégicos del establecimiento.

### **Medidas para áreas y mesas de juego.**

- Limpiar y desinfectar las áreas incluyendo mesas de juegos, deportivos, bingo.
- Se debe solicitar a los jugadores que desinfecten sus manos antes de iniciar al juego.
- Las mesas de juego tendrán menos sillas o posiciones disponibles para mantener la sana distancia y evitar las aglomeraciones. Los supervisores y gerentes deberán asegurarse de que no existan jugadores congregados en grupos.
- El Supervisor deberá desinfectar los bordes o descansa brazos de las mesas de juego inmediatamente después de que el jugador deje la mesa.
- Desinfectar cualquier botón o palanca que se encuentre en las mesas de juego después de cada jugador.
- La rueda de la Ruleta, la bola y las mesas donde se acomodan las fichas, se deberán desinfectar cada de que ingrese un nuevo Distribuidor al juego.
- Los juegos de cartas se deberán desinfectar o desecharse por el supervisor cada 6 horas.
- Los pódium o mesas de trabajo de los supervisores se deberán desinfectar al menos una vez por hora, incluyendo teléfonos, computadoras y toda la superficie y cabinas.
- El área de deportes (Sport Book) deberá ser desinfectada profundamente cada día.

### **Medidas para el área de terminales de juego**

Se deberá limpiar y desinfectar el área de máquinas de juego de azar o traga monedas. Los supervisores y gerentes del casino deberán asegurarse de que los jugadores no se congreguen nunca alrededor de una terminal.

### **Medidas para áreas de bocadillos, cafetería y restaurante**

Seguir las medidas establecidas para restaurantes.

#### ***Dispensadores de gel y toallas desinfectantes***

Se deberá de instalar dispensadores de gel desinfectante, así como expendedores de toallas desinfectantes en todas las áreas de acceso al personal y clientes, dentro de las cuales destacan:

### 13. USO DE CUBREBOCAS

El cubrebocas debe de utilizarse de conformidad con lo establecido en los acuerdos emitidos por el Consejo Estatal de Salud y Acuerdos Oficiales vigentes, publicados en el Periódico Oficial.

[Conforme el Acuerdo vigente CESS001/2022 se establece:](#)

**Obligatorio** para personas con sintomatología respiratoria aguda, en todos los entornos.

**Recomendado** en:

11. Personas pertenecientes a algún grupo vulnerable;
12. Personas con esquema de vacunación COVID-19 incompleto o quienes hayan decidido no vacunarse;
13. Espacios cerrados y mal ventilados;
14. Espacios cerrados y/o abiertos en los que no se puede mantener la sana distancia;
15. Unidades médicas, y/o establecimientos que atendiendo a la naturaleza de los servicios que presta sea necesario su uso para evitar posibles riesgos de contagio.

# ¿Cuándo debo usar cubrebocas?



SECRETARÍA DE SALUD

En esta temporada invernal los virus que causan influenza, gripe, alergias, COVID-19, entre otras se incrementan, por ello **se recomienda** continuar con el uso de cubrebocas en:



Espacios cerrados y/o mal ventilados



Espacios aglomerados al aire libre y cerrados



Unidades médicas



Personas con esquemas de vacunación incompleto



Personas vulnerables con enfermedades crónicas degenerativas, inmunológicas, o mayores de 65 años

El uso del cubrebocas es **OBLIGATORIO** para:



**Personas con síntomas de enfermedad respiratoria en cualquier lugar**

Figura. Errores al usar cubrebocas

# Errores al usar cubrebocas



**Error 1**  
 No cubrir tu nariz

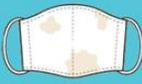
**Error 2**  
 Cubrebocas que no ajusta bien

**Error 3**  
 Tocar tu cubrebocas

**Error 4**  
 Quitarlo al toser, estornudar o hablar

**Error 5**  
 No cubrir tu boca y nariz

**Error 6**  
 Girar cordones ajustables

**Error 7**  
 Utilizar cubrebocas sucio

**Error 8**  
 Utilizar cubrebocas roto

**Error 9**  
 Reutilizar cubrebocas desechables

**Error 10**  
 No realizar higiene de manos antes y después de tocar tu cubrebocas

**Error 11**  
 No realizar estornudo de etiqueta

**Error 12**  
No usarlo dentro del vehículo al ir con personas que no viven en mi casa  


**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO  
Juntos Si podemos

SECRETARÍA DE SALUD

## SISTEMA DE VENTILACION

La ventilación es un factor importante para evitar que el virus que causa el COVID-19 se propague en espacios interiores.

El sistema de ventilación puede ser natural mediante la apertura de ventanas y puertas, con ventiladores mecánicos que promuevan el flujo del aire o artificial son sistemas especializados.

Es necesario seguir estas indicaciones:

- Asegúrese de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumente la circulación de aire proveniente del exterior tanto como sea posible, por ejemplo, al abrir puertas y ventanas, priorizar la ubicación de mesas al aire libre.
- Aumentar la circulación total de aire en los espacios ocupados, siempre que sea factible.
- Inspeccione la carcasa y porta filtros para garantizar un ajuste adecuado del filtro y haga los controles necesarios para reducir las fugas.
- Revise los filtros para garantizar que se encuentren dentro de su período de vida útil y estén correctamente instalados.
- Considerar hacer funcionar los sistemas de aire con el máximo flujo de aire por al menos 2 horas antes y 2 horas después de los horarios de ocupación.
- Asegúrese de que los extractores en las zonas de descanso funcionen debidamente.

## MEDIDORES DE DIOXIDO DE CARBONO

Una herramienta que permite analizar la calidad del aire en un espacio interior son los medidores de CO<sub>2</sub>, dado que registran el dióxido de carbono en partes por millón (ppm), de esta forma cuando los espacios cerrados se encuentren fuera de su rango habitual de CO<sub>2</sub> (>800ppm) se genera una alerta inmediata cuando sea necesaria la ventilación en lugar.

### Indicaciones para el uso del medidor de CO<sub>2</sub>

- El sensor de CO<sub>2</sub> debe colocarse en el establecimiento aproximadamente a 1 metro sobre el suelo, alejado de puertas y ventanas y a una distancia mínima de 1,5 metros con cualquier persona.
- Se realizarán las medidas al abrir el establecimiento, cada 2 horas, al finalizar el evento y se anotara en la bitácora propuesta.

### Niveles recomendados de concentración de CO<sub>2</sub> en espacios cerrados

Nivel de CO <sub>2</sub>	400-600ppm	600-800 ppm	800-1000ppm	>1000 ppm
Ventilación	SEGURO	RIESGO BAJO	RIESGO ALTO	RIESGO MAXIMO

Fuente: Universidad de Madrid

### Medidas a implementar si el rango de CO2 es mayor a 1000 ppm

- Abrir puertas y ventanas.
- Incrementar la capacidad del aire acondicionado.
- Si sólo se dispone de ventilación natural abrir puertas y ventanas.
- Esperar 20 minutos para volver a tomar la medida de CO2, si sigue en el rango máximo volver a repetir las medidas hasta que el nivel de CO2 se encuentre en el aceptable.
- Si las medidas de CO2 no vuelven a su valor seguro será necesario desalojar el lugar.

**Bitácora** que debe ser implementada por los establecimientos a los que se les solicite el uso de medidores de CO2

Lugar:					
Fecha	Hora	Superficie m <sup>2</sup>	Ppm de CO <sub>2</sub>	Observaciones	Responsable

No obstante, a pesar de la importancia de la ventilación y la filtración para contribuir a disminuir la transmisión del virus, es necesario señalar que la adecuada ventilación no sustituye o exime del cumplimiento de las otras medidas de prevención ya conocidas

## **MEDIDAS DEL PERSONAL**

Los trabajadores deberán acceder al establecimiento con la ropa y calzado de uso personal; el uniforme deberá estar siempre limpio y lavado a diario, lavado de manos y su equipo de protección reglamentario.

Evitar en la medida de lo posible el compartir entre los trabajadores los celulares, utensilios de cocina, equipo de protección, papelería, plumas etc.

Para el registro de personal se debe evitar aglomeraciones.

Para el transporte de personal se deberá apegar a las indicaciones de transporte público.

## **LIMPIEZA Y DESINFECCION**

- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia (ejemplo, manijas de puertas, cajas registradoras, estaciones de trabajo, llaves de lavabos, compartimentos de baños) al menos una vez por jornada.
- Limpie los objetos que se comparten (ejemplo, terminales de pago, mesas, mesones/barras, bandejas de recibos) cada vez que se utilizan.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie durante el tiempo de contacto recomendado por el fabricante. Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Al limpiar y desinfectar, use guantes adecuados para el desinfectante que está usando.
- Garantice la aplicación segura y correcta de desinfectantes, así como su adecuado almacenamiento para evitar la contaminación de bebidas o alimentos que dañe la salud de empleados u otras personas.
- Establezca una rutina de desinfección y capacitación al personal sobre procedimientos y periodos de limpieza adecuados para garantizar una aplicación segura y adecuada de los desinfectantes. Implementar el uso de bitácora de limpieza y desinfección.
- Garantice la disponibilidad de suministros adecuados para promover buenos hábitos de higiene, mismos que incluyen jabón, desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol, toallas de papel, pañuelos desechables, toallitas desinfectantes, cestos de basura con pedal o que no requieran contacto con las manos.

Figura Limpieza y desinfección

# JUNTOS PODEMOS CORTAR LOS CONTAGIOS

## Pasos para limpiar y desinfectar superficies

- 

1. Agua y jabón
- 

2. Agua
- 

3. Agua y cloro\*

\*30 ml de cloro (dos cucharadas) de cloro por litro de agua

 **No mezclar cloro con jabón, detergentes ni aromatizantes, no usar agua caliente**

¡La pandemia por **COVID-19** no ha terminado!

 **CHIHUAHUA**  
Juntos sí podemos

 SECRETARÍA DE SALUD

Figura Limpieza y desinfección

 <p>Limpieza</p>	<p>Usar cualquier jabón disponible comercialmente</p> <p>El agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado.</p>	 <p>Desinfección</p>	<p>Realizarla después de la limpieza</p> <p>Solución de hipoclorito de sodio común (cloro comercial).</p>
---	---	--	---

## SUPERVISIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

Designar a una persona que funja como supervisor del estricto apego a las medidas que el presente protocolo establece. Registrar el cumplimiento de las acciones y los registros deberán estar disponibles en todo momento para las autoridades responsables de la inspección y vigilancia.

Dentro del gremio se deberá realizar autoevaluación entre los mismos lugares, cuya responsabilidad es revisar que todos estén cumpliendo con lo establecido en el protocolo.

El compromiso de supervisar el apego de las medidas preventivas establecidas en este protocolo y difundir la información para que toda persona relacionada con el gremio conozca la información necesaria para la reapertura.

### **CAPACITACION**

Todo el personal deberá capacitarse como monitor COVID, participando en los tres temas fundamentales: medidas generales de prevención y uso correcto del equipo de protección personal, atención a brotes en el entorno laboral y monitor COVID-19.

### **INGRESO DE PERSONAL, VISITANTES Y PROVEEDORES.**

Durante semáforo naranja y rojo, el ingreso del personal deberá ser en tiempos escalonados con el propósito de evitar aglomeraciones al llenar sus registros correspondientes para ingresar y/o salir del establecimiento. Lo mismo aplica para la recepción de proveedores.

Durante todos los escenarios del semáforo epidemiológico el uso de equipo personal de protección para empleados, visitantes y proveedores es de conformidad con las disposiciones oficiales.