

Guía rápida

de regreso consciente de estudiantes del Tec de Monterrey.

ACTUALIZACIÓN 18 DE ENERO 2021



Abriendo paso hacia la nueva realidad

Nuestros principios rectores son:

SALUD Y BIENESTAR DE NUESTRA COMUNIDAD Protocolos para salvaguardar la salud, seguridad y bienestar de toda nuestra comunidad.	IMPLEMENTACIÓN GRADUAL 4 FASES: adaptadas a la realidad y evolución de la pandemia conforme al semáforo indicado por la autoridad.	FOMENTO DE LA RESPONSABILIDAD Y AUTOPROTECCIÓN Nuevos hábitos que garanticen el cumplimiento de las medidas de salud e higiene.
--	--	---

Nuestra vivencia académica con HyFlex+ Tec

Nuevos lineamientos para cursar cualquier modalidad que elijas. **Retomaremos gradualmente las actividades presenciales para quienes voluntariamente hayan inscrito unidades de formación y materias en la modalidad híbrida.**

HYFLEX+ TEC PROFESIONAL

HYFLEX+ TEC PREPA

¿Qué debo de saber?

Los campus, profesores y colaboradores estarán listos para recibirte siguiendo los protocolos diseñados para minimizar los riesgos de contagio. **Lo más importante es cuidar la salud de todos los miembros de la comunidad Tec y para lograrlo necesitamos de tu compromiso.**

1 ANTES DE VOLVER AL CAMPUS	2 ANTES DE MI TRAYECTO AL CAMPUS	3 AL LLEGAR AL CAMPUS	4 NUEVA REALIDAD Y CONVIVENCIA DENTRO DEL CAMPUS	5 MI VIDA FUERA DEL TEC
<ul style="list-style-type: none">Aislamiento mínimo de 10 días antes de volver al campus y retomar tus clasesCompleta el curso "Compromiso con mi Bienestar" disponible en TQMirecDescarga la APP Sap Fiori Client (disponible para iOS y Android), que te permitirá firmar la "Carta Responsiva de Regreso Consciente y acceder al cuestionario diario de salud"	<ul style="list-style-type: none">Planea tu díaResponde el cuestionario diario de salud en la App Sap Fiori Client (disponible para iOS y Android) y obtén un código QR. QR verde (vigente un día): muéstralo en el filtro sanitario de ingresoQR rojo: quédate en casa, consulta a tu médico y comunícale a la línea TQueremos 800 8139 500TIP: Saca una foto de tu QR para no tener que firmar credenciales cada vez que lo presentes.Lleva contigo gel antibacterial y 2 cubrebocas reutilizables y lavablesToma tu tiempo, el acceso al campus tomará más tiempo que de costumbrePorta tu cubrebocas en cualquier medio de transporte que utilices	<ul style="list-style-type: none">Conéctate a la red WIFI del campus, nos ayudará a rastrear posibles contagiosCubrebocas obligatorio en toda tu estanciaPasa por el filtro de acceso, con la sana distancia de 1.5 metrosEnseña el QR verde que valida que contestaste el cuestionario diario en la App Sap Fiori Client (disponible para iOS y Android)Permite la toma de tu temperatura corporalUsa gel antibacterial	<ul style="list-style-type: none">Asegúrate de leer y cumplir los "Lineamientos sobre el comportamiento estudiantil para el regreso consciente a campus"Respetar la sana distancia y la señalizaciónEl campus y las aulas tendrán capacidad reducidaAbstente de contacto físico y compartir objetosSigue las medidas de prevención para cada espacioLávate las manos frecuentemente con agua y jabón líquido con la técnica recomendada por la OMSMantén limpia y desinfectada el área de trabajo o estudio que utilices y tus artículos personalesVentila los lugares para facilitar la renovación del aireSigue los señalamientos con el número de personas para cada espacio y respeta los recorridos unidireccionales en pasillos	<ul style="list-style-type: none">Con tus roomies, acuerden medidas de prevención y salud que van a mantener para protegerseMantén un lavado frecuente de manos con agua y jabón líquido y el uso de gel antibacterialTe recomendamos ir directamente a tu casa, evita reuniones y lugares públicos. Si debes salir, utiliza siempre tu cubrebocas

¿Cómo te apoyamos?

SERVICIO MÉDICO

- Los consultorios médicos de primer contacto en campus brindarán atención únicamente a casos de urgencia (fracturas, cortaduras, dolores agudos, desmayos, etc.)
- Módulo de Atención Primaria (MAP). Hemos instalado un módulo de atención exclusiva a casos sospechosos de COVID-19. Si durante tu estancia en campus manifiestas síntomas considerados sospechosos, dirígete al MAP
- También tienes acceso a médicos 24 / 7 a través de la línea TQueremos 800 813 9500

BIENESTAR Y CONSEJERÍA

- Cuentas con el servicio 24 / 7 de:
 800 8139 500 **tec.orienta-me.com** App: **Orienta**
- Si se presenta un caso sospechoso, se activará el protocolo "Atención a casos sospechosos en campus" y tu tutor, mentor de éxito estudiantil o director de carrera/programa te contactará
- Recuerda, tienes recursos adicionales en: **Cuida tu Mente**

Acompañamiento para tu salud y bienestar

- Si estas dentro de algún grupo de riesgo deberás continuar tus actividades de manera remota.
- Tu tutor, mentor de éxito estudiantil, director de carrera/programa estarán listos para acompañarte cuando lo necesites. Deberás enviarle un correo electrónico si presentas síntomas sospechosos, o bien eres caso confirmado de COVID-19. No debes presentarte en el campus o instalaciones hasta que el Módulo de Atención Primaria de tu campus determine que puedes hacerlo, enviarán la autorización por medio de tu tutor, mentor de éxito estudiantil, director de carrera/programa que a su vez te proporcionará dicha información.
- En caso de tener síntomas de enfermedad respiratoria, evitar la automedicación, contactar al médico de confianza y llamar a la línea TQueremos.
- Si tuviste contacto con algún caso confirmado debes informarlo a través de la línea TQueremos, tu tutor, mentor de éxito estudiantil o director de carrera/programa. No debes presentarte en campus o instalaciones hasta que te indiquen el protocolo de regreso.

Medidas de higiene y protocolos de servicio

Como institución, nos hemos asesorado sobre las estrategias de prevención más efectivas y hemos desarrollado un plan para salvaguardar la integridad y la salud de toda la comunidad Tec

Hemos realizado medidas ejemplares de higiene mediante rutinas de limpieza y desinfección en todos los campus. Privilegiamos el uso de la ventilación natural, y reforzamos las rutinas de mantenimiento de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado.

Residencias <ul style="list-style-type: none">Sigue los protocolos y medidas de higieneLa ocupación de las habitaciones será individualCancelación de visitasUso de pases de salida (permisos)Habrán actividades en redes sociales de integración y sana convivenciaAcompañamiento de servicios médicos de campus. En caso de que algún residente sea confirmado de COVID-19 deberá quedarse en su habitación bajo aislamiento y se implementará el protocolo correspondiente para la seguridad de todos los residentes, el personal médico del Módulo de Atención Primaria o Servicio Médico realizará una valoración médica al residente y se le recomendará el tratamiento médico respectivo	Cafeterías <ul style="list-style-type: none">Los servicios de cafetería estarán disponibles durante el semestre con todas las medidas de prevención necesarias. La modalidad del servicio en nuestras cafeterías será de alimentos para llevar, con alternativas Pick&Go y Box Lunch. Deberás consumir tus alimentos en los espacios abiertos	Biblioteca <ul style="list-style-type: none">Los espacios como biblioteca y learning commons estarán restringidos, y si las condiciones lo permiten, estarán disponibles con un aforo reducido y mantener así la sana distancia	Actividades LIFE <ul style="list-style-type: none">Consulta la oferta de actividades LIFE@home para el cuidado del bienestar y la salud mentalSi el campus está en semáforo naranja o amarillo consulta con LIFE de tu campus
---	--	--	---



Te invitamos a visitar frecuentemente el sitio para mantenerte actualizado con información oficial.

La información contenida puede cambiar sin previo aviso dependiendo de la evolución del conocimiento del SARS CoV2, los lineamientos gubernamentales y de TecSalud. Esto incluye la posibilidad de regresar al confinamiento en caso de ser necesario.

RECUERDA QUE AL CUIDARTE TÚ, CUIDAS A LOS DEMÁS.