

## Estos son los puntos clave de prevención y seguimiento que debes conocer:

### 1 Tienes síntomas

- **Quédate en casa** si tienes alguno de los siguientes síntomas:
  - Escurrimiento o congestión nasal
  - Dolor de cabeza
  - Dolor de garganta
  - Dolor muscular
  - Fiebre
  - Tos
  - Pérdida de gusto y olfato
  - Ardor de ojos
  - Cansancio
  - Dolor en el pecho
  - Dificultad respiratoria
  - Diarrea, náusea, vómito
- Te recomendamos **hacerte una prueba (de preferencia PCR)** a las 24 horas del inicio de síntomas.
- Si presentas síntomas **dentro del campus**, repórtate en Servicios Médicos de tu campus.
- Si el diagnóstico de COVID-19 se confirma, quédate en casa y **consulta con tu médico de confianza el tratamiento adecuado** de acuerdo con tu estado de salud y sintomatología.

### 2 Tipos de pruebas y su uso

- **PCR:** Se recomienda para personas **con o sin síntomas**.
- **Antígeno:** Se recomienda para personas **con síntomas**. En caso de que el resultado sea negativo, te recomendamos hacerte una **prueba PCR para confirmar tu diagnóstico**.

### 3 Tienes COVID-19

- Quédate en casa, **llama a la línea TQueremos (800-813-9500)** o repórtate a **Servicios Médicos de tu campus**.
- Avisa de inmediato a tu mentor, tutor o director de programa.
- Respeta el periodo de aislamiento, como se describe en el punto 4.

### 4 Medidas de aislamiento

- En caso de ser diagnosticado con COVID-19, es importante que te **aisles por 7 días** a partir del primer síntoma y **te reportes a Servicios Médicos de tu campus**.
- Te podrás **reincorporar a tus actividades presenciales en el día 8** sin necesidad de realizar otra prueba, únicamente si cumples con los siguientes criterios:
  - 24 horas sin fiebre
  - Mejoría general de síntomas
  - 7 días de inicio de síntomas
- Si te realizas una **prueba diagnóstica para COVID-19** y sale negativa pero **continúas con síntomas**, **consulta con Servicios Médicos de tu campus** si puedes regresar a tus actividades de forma presencial o no.

### 5 Tuviste contacto con un caso confirmado de COVID-19

- Si tienes **contacto estrecho<sup>1</sup>** con una persona con diagnóstico de COVID-19 (independiente de tu esquema de vacunación) y no presentas síntomas, puedes continuar con tus actividades presenciales sin necesidad de hacer cuarentena. Es altamente recomendable realizarte una prueba (idealmente PCR) pasando 5 días del último contacto y reportarlo a Servicios Médicos de tu campus.
- Si tienes **contacto de riesgo<sup>2</sup>** con una persona con diagnóstico de COVID-19 (independiente de tu esquema de vacunación), debes realizar cuarentena<sup>3</sup> de 10 días y si al terminarla no presentas síntomas, te puedes reincorporar a tus actividades presenciales sin necesidad de realizarte alguna prueba. Si deseas acortar este periodo, realizate una prueba (idealmente PCR) en un laboratorio externo pasando 5 días del último contacto y repórtalo a Servicios Médicos de tu campus.

1. **Contacto estrecho:** contacto con una persona positiva a COVID-19 a una distancia menor de 1.5 metros por un tiempo igual o mayor a 15 minutos en total en un periodo de 24 horas (Ej. Contacto con una persona por tres periodos individuales de 5 minutos a lo largo de 24 horas). A una persona se le sigue considerando contacto estrecho incluso si llevaba puesto un cubrebocas.
2. **Contacto de riesgo:** contacto prolongado y/o repetitivo con una persona positiva a COVID-19 sin uso de cubrebocas (Ej. Contacto con un familiar positivo para COVID-19 con el que cohabites).
3. Personas que no presenten síntomas y tuvieron COVID en los últimos 60 días, no será necesario que realicen cuarentena; deben reportarse con Servicios Médicos de campus para recibir indicaciones.

### 6 Vacunación

- La **vacunación reduce** de forma significativa la **severidad de la enfermedad**.
- Si **no te has vacunado**, te recomendamos **ampliamente hacerlo**. Si ya pasaron **6 meses** de tu última dosis de vacunación, es importante que te apliques la **vacuna de refuerzo** cuando se abra la oportunidad para tu grupo de edad.
- Recuerda **registrar tu vacuna**, conoce cómo hacerlo aquí: <http://tec.mx/registrarvacuna>
- Aun con el esquema completo de vacunación y dosis de refuerzo puedes contagiarte de COVID-19, por lo que es **importante que mantengas las medidas preventivas**.

### 7 Protocolos adicionales recomendados

- Usa **cubrebocas KN95/N95** o **doble cubrebocas quirúrgico triple capa**.
- Durante el **horario de comida** asegúrate de respetar la **sana distancia** y **utilizar espacios al aire libre**.
- Evita multitudes y ventila los espacios en donde te encuentres.

### 8 Síntomas que requieren atención médica inmediata

- Contacta a tu médico de confianza si:
  - Tienes **fiebre persistente mayor a 38°C** que no cede con la toma de medicamentos.
- Dirígete al hospital más cercano si:
  - Tu **saturación de oxígeno** es **menor a 92%**.
  - Tienes **dificultad para respirar** o **te falta el aire**, presentas **dolor persistente** u **opresión de pecho**, te sientes **confundido** o has perdido el **estado de alerta**.

### 9 Recuerda que todas y todos somos promotores y ejemplo del seguimiento a los protocolos sanitarios y el cuidado mutuo.

Por ti, por mí, por Tec

\* Estas medidas aplican para el periodo de enero a julio de 2022. Revisaremos nuevamente los protocolos para el semestre de agosto a diciembre 2022.



Visita <http://tec.mx/regreso-consciente>

¡Te esperamos muy pronto!

**El campus eres tú.**