

Estos son los 8 puntos clave de prevención y seguimiento ante COVID-19 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 comienzas con síntomas **dentro del campus, repórtate de inmediato a Servicios Médicos.**

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 o permanecer en aislamiento y esperar indicaciones de Servicios Médicos.**

3 Tienes COVID-19

- Quédate en casa, **llama a la línea TQueremos (800-813-9500)** o **repórtate lo antes posible a Servicios Médicos de tu campus.**
- **Consulta con tu médico de confianza el tratamiento adecuado** de acuerdo con tu estado de salud y sintomatología.
- Notifica a tu mentor, tutor o director de programa.
- Respeta el periodo de aislamiento, descrito a continuación.

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 **repórtate 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.**

5 Tuviste contacto con un caso confirmado de COVID-19

- Si **tienes contacto estrecho¹ 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.**
- Si tienes **contacto de riesgo² con una persona con diagnóstico de COVID-19** (independiente de tu esquema de vacunación), debes realizar **cuarentena³** de 7 días y si al terminarla no presentas síntomas, 3 te puedes reincorporar a tus actividades presenciales sin necesidad de realizarte alguna prueba. Si deseas acortar este periodo, realízate 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 y mantenerlo al día con las dosis que te correspondan.**
- Aun con el esquema completo de vacunación y dosis de refuerzo puedes contagiarte de COVID-19, por lo que es **importante que sigas practicando las medidas preventivas.**

7 Protocolos adicionales recomendados

- El uso de cubrebocas es voluntario si la normativa del campus lo permite, se recomienda utilizar **cubrebocas KN95 o quirúrgico tricapa**, evitando los que sean de tela de una o dos capas o tengan válvula.
- Durante el horario de comida te recomendamos 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 a 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.**

**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 a partir de Agosto del 2022.
Se revisarán y actualizarán conforme al avance y evolución de la pandemia.*



Visita <http://tec.mx/regreso-consciente>
El campus eres tú.