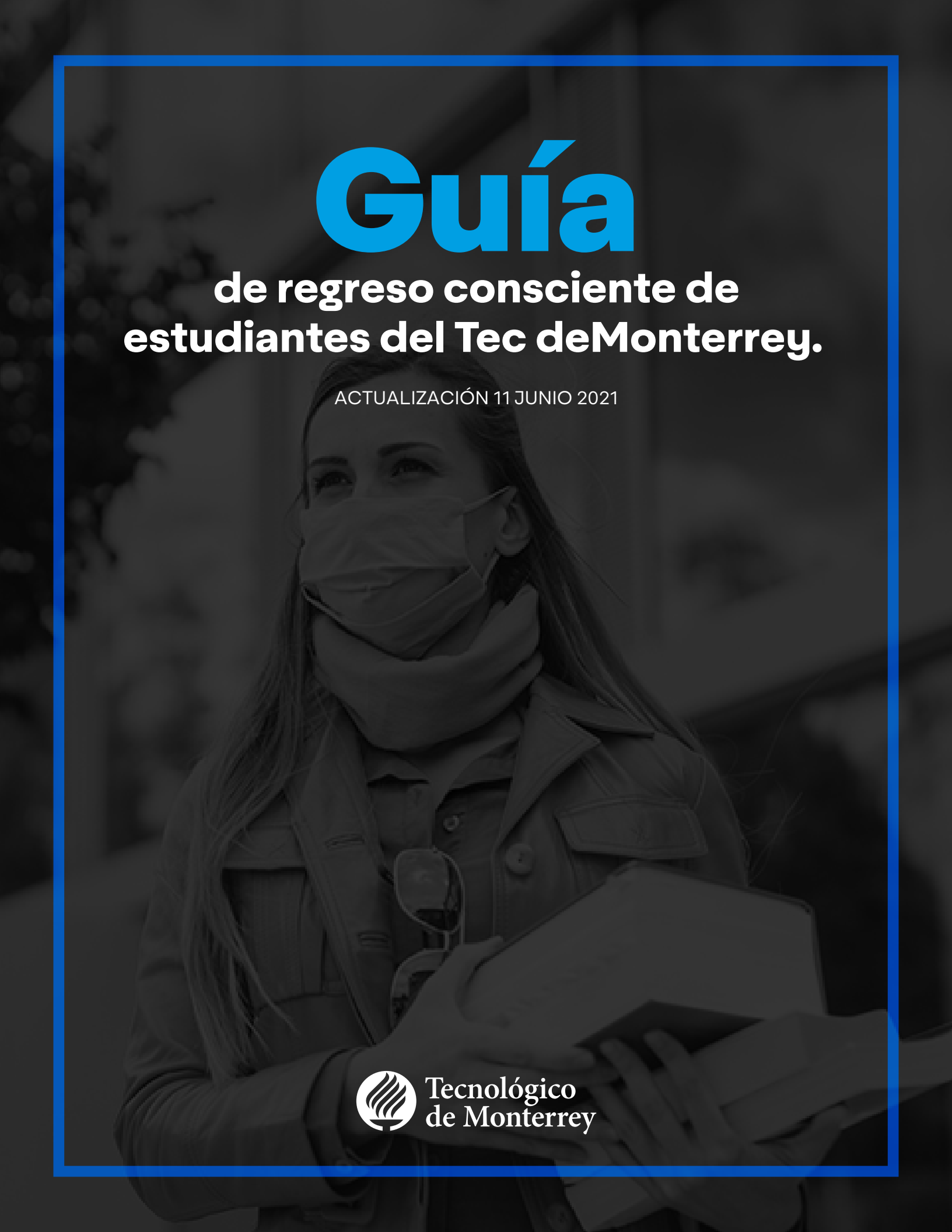
Guía

de regreso consciente de estudiantes del Tec deMonterrey.

ACTUALIZACIÓN 11 JUNIO 2021



Tecnológico de Monterrey

CONTENIDO

Mensaje de TecSalud 3

Definición de regreso consciente 4

Journey del estudiante 5

Nuestra vivencia académica con HyFlex+ Tec 5

¿Qué debo de saber? 5

Antes de volver al campus 5

Antes de mi trayecto al campus 5

Al llegar al campus 6

Nueva realidad y convivencia dentro del campus 6

Mi vida fuera del Tec 6

¿Cómo te apoyamos? 7

Servicio Médico 7

Bienestar y Consejería 7

Acompañamiento para tu salud y bienestar 7

Medidas de higiene y protocolos de servicios 8

Residencias 8

Cafeterías 8

Biblioteca 8

Actividades LiFE 8

Visita la página de regreso consciente 9

Responsable del documento:
Liderazgo y Formación Estudiantil
Grecia Tovar Cantú
Carlos Ordóñez Pérez
Luis Raúl Domínguez Blanco

El cambio cultural como estrategia de prevención
Desde la óptica de TecSalud

En diciembre de 2019 la aparición de un nuevo virus, el SARS CoV2, en la ciudad china de Wuhan, modificó todas las estructuras humanas conocidas, desde la social hasta la económica, provocando un impacto mayor en la escala sanitaria.

El virus causa la enfermedad conocida como COVID-19, que a la fecha ha infectado a más de 7.2 millones de seres humanos y ha provocado más de 400 mil defunciones a nivel global. El reto que ha impuesto a todos los países los ha hecho enfrentar la crisis con sus mejores argumentos, pero con resultados heterogéneos y cambiantes.

SARS CoV-2 pertenece a la familia de los coronavirus, agentes infecciosos conocidos desde hace décadas y que son causantes del 30% de los casos de resfriado común. La gran diferencia de sus parientes conocidos con el agente viral actual radica en tres características: su grado de contagiosidad, un largo tiempo de incubación y su mayor letalidad. Miles de personas mayores de edad e individuos con comorbilidades como la diabetes y enfermedades cardiovasculares - entre otras- son particularmente susceptibles a la entidad causada por este nuevo coronavirus.

Con el objetivo de disminuir el ritmo de contagio de la epidemia, se deben considerar: la duración de la infección, asumiendo que a mayor tiempo, mayor posibilidad de contagio; la oportunidad, que implica la posibilidad de que el individuo infectado tenga contacto con otros sanos y les contagie el virus; la probabilidad de transmisión, que depende del agente mismo y su entorno ambiental; y por último, la susceptibilidad de que un individuo adquiera el virus y enferme.

Los esfuerzos por tener una vacuna o un tratamiento curativo son masivos, pero a la fecha sin resultados contundentes. Por lo tanto, la mejor estrategia para el control de la pandemia radica en medidas epidemiológicas comunitarias.

Aislar a los enfermos y monitorear a sus contactos cercanos disminuye la oportunidad; la probabilidad de contagio baja al aumentar la distancia de contacto físico, implementar el uso de barreras de contacto como mascarillas y caretas, y sanitizar ordinaria y habitualmente nuestras manos, así como todas aquellas superficies que tocamos. La susceptibilidad se modifica separando del riesgo a las personas vulnerables.

El cambio cultural hoy es la mejor estrategia que nosotros como ciudadanía podemos tener. Las medidas sanitarias en nuestros centros de estudio y espacios laborales nos brindan una ventana de oportunidad mientras la biotecnología nos facilita las vacunas o los medicamentos necesarios para combatir la enfermedad.

Dr. Fernando Castilleja
TecSalud
Junio 2020

El regreso consciente es la cultura que queremos fomentar entre la comunidad Tec, en donde con información confiable y protocolos seguros cada uno actuamos de manera responsable, tomando decisiones por tu propio cuidado y por el de los demás.

Abriendo paso hacia la nueva realidad

Nuestros principios rectores son:

SALUD Y BIENESTAR DE NUESTRA COMUNIDAD

El regreso consciente proporcionará un entorno con protocolos para salvaguardar la salud, la seguridad y el bienestar de todos los integrantes de nuestra comunidad.

IMPLEMENTACIÓN GRADUAL

El lan de reapertura consciente del Tecnológico de Monterrey se desarrollará en cuatro fases, cuya ejecución será gradual, adaptada a la realidad local y con un calendario determinado por la evolución de la pandemia conforme al semáforo epidemiológico indicado por la autoridad sanitaria.

FOMENTO DE LA RESPONSABILIDAD Y AUTOPROTECCIÓN

Promoveremos la adopción de nuevos hábitos que garanticen el cumplimiento de las medidas de salud e higiene, con base en los valores universales, como responsabilidad, solidaridad, civismo, sentido común y prudencia de cada miembro de nuestra comunidad.

Nuestra vivencia académica con HyFlex+ Tec

En este momento, nos estamos preparando para llevar a cabo el arranque del semestre con base en la nueva realidad, donde serán necesarios nuevos lineamientos en el campus 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. Las fechas precisas de inicio variarán según el programa académico, y el regreso se dará siempre y cuando la evolución de la pandemia y las recomendaciones estatales, federales y/o de TecSalud lo permitan.

Para conocer sobre

HYFLEX+ TEC PROFESIONAL

HYFLEX+ TEC PREPA

¿Qué debo de saber?

Hemos preparando nuestras instalaciones y a nuestros profesores y colaboradores para volver al campus de forma gradual cuando los semáforos estatales y federales lo permitan. En ese momento, los campus estarán listos para recibirte si te encuentras inscrito en formato híbrido, 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.

ANTES DE VOLVER AL CAMPUS

- Asegúrate de haber completado el curso “Compromiso con mi bienestar” disponible en mitec
- Descarga 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

ANTES DE MI TRAYECTO AL CAMPUS

- Planea tu día.
- **Responde al cuestionario de salud en la App Sap Fiori Client (disponible para IOS y Android)** antes de ir al campus para obtener un código QR (válido solo ese día) que deberás presentar en los filtros sanitarios de acceso al campus. TIP: Saca una foto de tu QR para que no tengas que estar firmando credenciales cada vez que lo presentes. **Si tu código QR es rojo,** quédate en casa, consulta a tu médico y **comunícate a la línea TQueremos 800 8139 500**
- **Lleva contigo gel antibacterial y 2 cubrebocas.** Se recomiendan de tela y lavables o bien, de algodón de doble capa
- Considera que **tu acceso al campus tomará más tiempo** que de costumbre
- **Asegúrate de portar el cubrebocas** en cualquier medio de transporte que utilices para llegar al campus

AL LLEGAR AL CAMPUS

- **Conéctate a la red WIFI del campus,** nos ayudará a rastrear posibles contagios.
- El uso de **cubrebocas es obligatorio** durante toda tu estancia en el campus
- Ingresar al campus a través del filtro sanitario, **guardando la sana distancia de 1.5 metros**
- **Enseña el código 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** corporal
- Utiliza **gel antibacterial**
- Deberás salir por el filtro sanitario, te recomendamos **ir directamente a tu casa y evitar lugares públicos**

NUEVA REALIDAD Y CONVIVENCIA DENTRO DEL CAMPUS

- Asegúrate de leer y cumplir los **"Lineamientos sobre el comportamiento estudiantil para el regreso consciente a campus"**
- Dirígete a tu salón de clases manteniendo la **sana distancia y respetando la señalización**
- El campus y las aulas tendrán **capacidad reducida** para asegurar el distanciamiento social
- Deberás **abstenerte de realizar muestras de afecto, incluyendo saludos, que supongan contacto físico,** así como de compartir materiales escolares o artículos personales. Se promueve el "Saludo Tec"
- **Sigue las medidas de prevención indicadas** para cada uno de los espacios (aulas, biblioteca, cafetería, etc.)
- **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón** líquido siguiendo la técnica recomendada por la OMS
- **Mantén limpia y desinfectada el área de trabajo o estudio que utilices,** así como tus artículos personales, y asegúrate de hacer esto cuando cambies de espacio
- Encontrarás **nuevos señalamientos con el número de personas recomendado en cada espacio** (aulas, espacios de trabajo, cafeterías, etc.). Asimismo, se han señalizado **recorridos unidireccionales** (con rutas de ida y de vuelta) para reducir el riesgo de contacto, controlar la circulación por los pasillos de los edificios y **mantener la sana distancia** en traslados
- Los artículos olvidados en el campus serán desechados

MI VIDA FUERA DEL TEC

- Si tienes roomies, **acuerden las medidas de prevención y salud** que van a mantener para protegerse
- **Evita reuniones sociales y acudir a lugares públicos.** Si debes salir, utiliza siempre tu cubrebocas
- Mantén un lavado frecuente de manos con agua y jabón líquido o gel antibacterial

RECUERDA QUE AL CUIDARTE TÚ, CUIDAS A LOS DEMÁS.

SERVICIO MÉDICO

- Con el objetivo de reducir posibles contagios, **los consultorios médicos de primer contacto en campus brindarán atención únicamente a casos de urgencia** (fracturas, cortaduras, dolores agudos, desmayos, etc.)
- Hemos instalado un módulo de atención exclusiva a casos sospechosos de COVID-19 (Módulo de Atención Primaria, MAP). **Si durante tu estancia en campus manifiestas síntomas que podrían considerarse sospechosos de COVID-19 dirígete directamente al Módulo de Atención Primaria**
- Recuerda que 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**

TQueremos	Orienta
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 mentor de éxito, estudiantil, director de carrera/ programa te contactará
- Recuerda que tienes **recursos adicionales** en el sitio:

tqueremos.mty.itesm.mx

TQueremos

Acompañamiento para tu salud y bienestar

En el Tec de Monterrey, nuestra prioridad es la seguridad y la salud de todos nuestros estudiantes. Buscamos que la comunidad TEC esté informada de las medidas y protocolos que hemos diseñado para minimizar riesgos de contagio en nuestras instalaciones en su regreso a los campus. El éxito de estas medidas depende de todos nosotros, contamos contigo

- Las personas pertenecientes a **grupos de riesgo** deberán continuar con sus **actividades de manera remota**
- En caso de tener síntomas de enfermedad respiratoria, evitar la automedicación, contactar al médico de confianza y llamar a la línea TQueremos
- **Seguimiento de tus síntomas en aislamiento:** Si presentas síntomas o necesitas atención médica mientras estás en cuarentena o aislamiento, por favor llama a la línea TQueremos (800 813 95 00)
- 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 proporcionará dicha información
- **Uso mandatorio de la App Sap Fiori Client (disponible para IOS y Android) diariamente**
- **Si tuviste contacto con algún caso confirmado de Covid-19 debes informarlo** a través de la línea TQueremos, tus tutores, mentores de éxito estudiantil, directores de carrera y/o directores de programa. No debes presentarte en campus o instalaciones hasta que te indiquen el protocolo de regreso
- **De ser necesario, el uso de pruebas** será una de las herramientas empleadas para el monitoreo y mitigación de riesgo de contagio
- Tu tutor, mentor de éxito estudiantil o director de carrera/programa te contactará para para informarte acerca de las personas con las que tuviste contacto en las clases presenciales para tomar las medidas necesarias de confinamiento

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. Privilegiamos el uso de la ventilación natural, sin embargo, reforzaremos las rutinas de mantenimiento de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado.

Durante la jornada y al finalizar la misma reforzaremos las medidas de higiene mediante rutinas de limpieza, desinfección y gestión de residuos constantes.

Residencias

- **Uso de protocolos superiores y medidas reforzadas de higiene** y sana distancia en todas las instalaciones para proteger tu salud
- La ocupación de **las habitaciones será individual**
- **Cancelación de visitas** hasta nuevo aviso
- **Uso de pases de salida (permisos).** La recomendación es que limites tus salidas solo a lo indispensable: clases en campus, compra de víveres, medicinas o por cuestiones de salud
- **Actividades a través de redes sociales** para fomentar la integración y sana convivencia
- **Acompañamiento de servicios médicos de campus.** En caso de que algún residente sea confirmado de COVID-19 deberá quedarse en su habitación bajo autoaislamiento 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

- Los servicios de cafetería estarán **disponibles durante el semestre con todas las medidas de prevención necesarias** con base a las normas oficiales emitidas por la Secretaría de Salud
- **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

- **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

- Consulta la oferta de actividades LiFE@home
- Si el campus está en semáforo naranja o amarillo consulta con LiFE de tu campus

La pandemia nos ha puesto a prueba como personas, como institución y como sociedad. A lo largo de estos meses hemos aprendido que nuestra capacidad de respuesta depende de nuestra habilidad para adaptarnos y ser flexibles ante la incertidumbre y la diversidad de nuestra huella geográfica a nivel nacional. Hasta ahora, nos han guiado nuestros principios fundacionales y la confianza y compromiso de todos ustedes con su formación en el Tec. Nos sentimos orgullosos de ustedes, nuestros estudiantes, pues hemos constatado que están dando lo mejor de sí mismos para continuar con sus estudios, sus proyectos y sus sueños, a pesar de estas condiciones adversas que no habíamos vivido. El rol de miles de profesores y colaboradores es garantizar que sigamos cumpliendo con nuestro propósito: Formación que Transforma Vidas.

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

https://tec.mx/es/regreso-consciente

REGRESO CONSCIENTE

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.