

# UNIVERSIDAD NACIONAL INTERCULTURAL DE LA AMAZONÍA



## GUÍA PARA LA PREVENCIÓN ANTE EL CORONAVIRUS EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL INTERCULTURAL DE LA AMAZONIA



**Protégete  
del  
coronavirus**



YARINACocha, ABRIL DEL 2020



## CONTENIDO

- I. Presentación
- II. Objetivo
- III. Alcance
- IV. Contenido

### **I. PRESENTACIÓN**

Frente a la necesidad de tomar las acciones máximas para la reincorporación de estudiantes y docentes al inicio del semestre 2020-I, considerando las medidas de emergencia sanitaria dispuestas por las diferentes instancias del gobierno, que contribuyen a la disminución y total erradicación del COVID 19. Es responsabilidad de toda la comunidad universitaria de manera colectiva e individual, participar activamente en el cumplimiento de las disposiciones oficiales.

En ese contexto se ha preparado la presente guía de prevención adecuada de la Resolución Ministerial 139-2020-MINSA que aprueba el documento técnico Prevención de personas afectadas por COVID-19.

### **II. OBJETIVO**

El objetivo de la guía es proporcionar información relevante a la comunidad universitaria de la UNIA, para implementar medidas de prevención ante el coronavirus (COVID-19).

### **III. ALCANCE**

La aplicación de la presente guía está dirigida a los estudiantes, trabajadores, docentes y administrativos de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonia, para que, en la facultad de sus responsabilidades, cumplan oportunamente con la debida prevención y atención de los casos de presunto contagio por coronavirus (COVID-19), que se presenten en la universidad.



## IV. CONTENIDO.

### A. CONOCES AL CORONAVIRUS-COVID19?

#### 1. ¿QUÉ ES EL COVID-19?

El COVID-19 es la enfermedad infecta contagiosa causada por el coronavirus descubierto recientemente. Tanto el nuevo virus, como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

#### 2. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?

##### Los síntomas más comunes



##### Algunos pacientes pueden presentar



Estos síntomas suelen ser **leves y aparecen de forma gradual**. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. **SIEMPRE Y CUANDO TENGA UNA ATENCIÓN OPORTUNA.**

### 3. **¿CÓMO ACTÚA EL COVID-19?**

- Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen el COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.
- Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.
- En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

### 4. **¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?**

Las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19, por contacto con estas y se contagian al no realizar la higiene. Como también, aunque no presenten síntomas están transmitiendo a otros el virus.





## B. ¿COMO SE TRASMITE EL COVID-19?

### 1. ¿Puede transmitirse a través del aire el virus causante de la COVID-19?

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante del COVID-19 se transmite principalmente por **contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire.**

### 2. ¿Quién corre riesgo de desarrollar una enfermedad grave?

Las personas con mayor riesgo son las personas vulnerables tales como las personas **adultas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes) desarrollan casos graves de la enfermedad con mayor frecuencia que otras.**

## C. MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA TODAS LAS PERSONAS

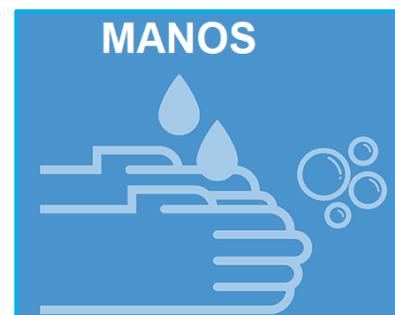
### 1. ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

a) Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, sin generar alarma.

¿**Por qué?** Puede causar ansiedad y desesperación provocando otras alteraciones psicológicas entre los compañeros de estudios como compañeros de trabajo.

b) Lávese las **MANOS** a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿**Por qué?** Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.



# ¿Cómo lavarse las manos?



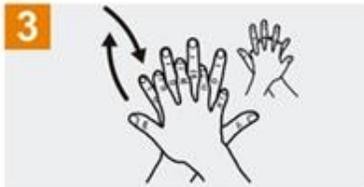
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



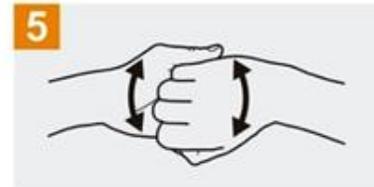
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



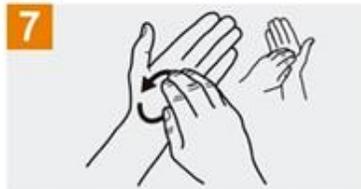
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



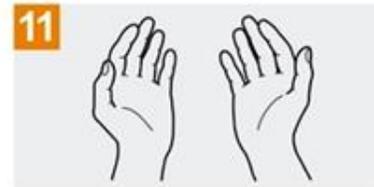
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



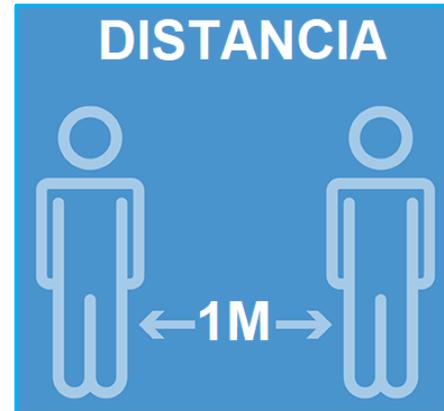
**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

- c) Mantenga una **DISTANCIA** mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

**¿Por qué?** Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.



- d) Evite tocarse los **OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA** con las manos sucias.

**¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causar la enfermedad.



- e) Cubrirse la boca y la nariz con el **CODO** doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.

**¿Por qué?** Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.



## D. MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA LA UNIA

### I. FUERA DEL CAMPUS UNIVERSITARIO.

- a) **El personal docente, administrativo y estudiantes** que haya estado fuera de la ciudad de Pucallpa durante el periodo de emergencia sanitaria, antes de su primer reingreso a la UNIA debe pasar por una etapa de cuarentena (15 días) en su domicilio habitual; e ingresarán siempre y cuando no presenten síntomas, **con las medidas preventivas el no cumplir con mecanismos preventivos se sancionarán el incumplimiento.**



- b) **Para los estudiantes que hacen uso de la residencia universitaria** en los diferentes albergues de la UNIA; se dispondrá de albergues externos a fin de que puedan cumplir con la cuarentena (15 días), antes de ocupar sus habitaciones correspondientes. Ingresarán siempre y cuando no presenten síntomas, con las medidas preventivas **el no cumplir con mecanismos preventivos se sancionarán el incumplimiento.**



- c) Permanezca en casa, si no se siente bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales; comunicar oportunamente a la universidad su situación de salud.



## II. DENTRO DEL CAMPUS UNIVERSITARIO

### Si es docente o administrativo

- Debe seguir las mismas medidas de previsión que debe practicar en su vivienda, si empieza a sentir síntomas leves como dolor de cabeza, fiebre ligera (37,7 °C o más) y Rinorrea leve, quédese en casa hasta que se recupere.

### Si es albergado

- Y se encuentra con algunos de los síntomas, debe informar a la dirección de Bienestar Universitario para facilitar su traslado al hospital y/o quedarse en cuarentena en un cuarto separado según la indicación del médico con el apoyo de su delegado para sus acciones de alimentación

## PARA LOS ALBERGUES

- a) **El delegado** de los albergues debe guiar a su grupo de estudiantes para ejecutar la higiene periódica (1 o 2 veces a la semana) de sus albergues limpiando con agua y lejía posterior al barrido con trapeado para no levantar polvo, de pisos, paredes y mesas sillas de uso común, así como limpieza de cortinas.



- b) Dejar las ventanas abiertas no tapadas con papel o cartón porque prolifera la humedad generando acumulación de estas bacterias, virus y mohos que perjudica la salud.
- c) Tener un balde con dispensador y agua limpia a chorro para el lavado de manos en el área común o servicios higiénicos, además de ello cada estudiante debe dejar los zapatos en la entrada y cambiar por una



sandalia al entrar a su albergue y si no es posible tener una botella con agua y lejía con tapa en la entrada un trapo para pasar sus zapatos con este producto y poder entrar a su dormitorio, para luego bañarse y cambiarse de ropa. Lavar la ropa el mismo día porque este virus se mantendrá en ella generando mayor propagación del virus por contacto.

### PARA LAS AULAS, OFICINAS Y AMBIENTES COMUNES

- a) Se debe desinfectar con frecuencia aulas, oficinas administrativas y áreas comunes, así mismo los escritorios, teléfonos, equipos pasamanos, manijas de puertas, etc.
- b) Limpieza y desinfección de los pisos de los ambientes en uso al inicio y al final de cada jornada, y mantenerlo ventilado.
- c) Limpieza con solución clorada al menos tres veces por semana de las zonas de mayor tránsito de la ciudad universitaria.
- d) Lavado y desinfección de los vehículos que ingresen al campus universitario.

Cualquier estudiante dentro de la UNIA debe respetar las medidas de higiene y prevención indicadas. Ante cualquier síntoma el propio estudiante o sus compañeros deben comunicar inmediatamente su situación al centro médico para tomar las medidas de previsión correspondientes.



### E. MEDIDAS DE CONTROL EN LA UNIA

- 1) El control y la supervisión será por el comité de prevención COVID-19 el buen uso de los materiales.
- 2) Es obligatorio el uso de mascarillas en estudiantes, trabajadores o visitantes en las aulas y oficinas de la universidad. Así mismo en los albergados que salgan de sus instalaciones.



- 3) Poner a disposición de los/las trabajadores/as el material higiénico apropiado y suficiente, y adoptar los protocolos de limpieza que resulten necesarios
- 4) Instalar dispensadores para jabón líquido y dispensadores de papel toalla y un balde con agua para el lavado de manos antes de entrar a clases y además de ello en los servicios higiénicos tanto de varón y mujer para asearse, estos deben contar con papel higiénico.
- 5) Colocar instrucciones del uso racional de jabón líquido y papeles; en aulas, servicios higiénicos, oficinas y albergues, a fin de garantizar su uso responsable.
- 6) Si le resulta indispensable salir de casa o del albergue, así como recibir una visita (por ejemplo, para conseguir alimentos), póngase **una mascarilla para no infectar a otras personas.**  
¿Por qué? Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirán que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.
- 7) Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con antelación e informe a los canales como:



113

MINSA

061-577619

061-787249

061-616384



En caso proceda de zonas con índices de contagios se tendrá que mantener en cuarentena por 15 días.

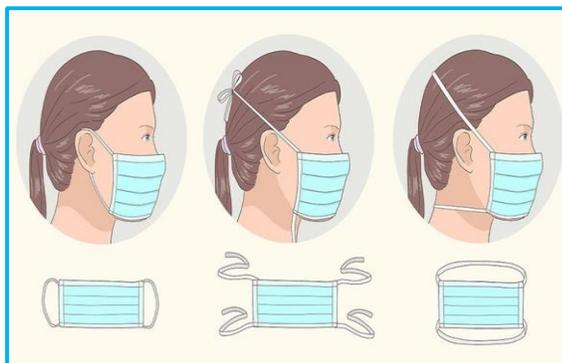
**¿Por qué?** Llamar con antelación permitirá que el médico de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto ayudará también a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

- 8) Mientras dure la emergencia sanitaria y haya medidas restrictivas de traslado a otras localidades están suspendidas las autorizaciones de viajes en comisión de servicio. Solo estará permitido en casos de suma urgencia considerando la información actualizada de propagación del COVID-19 en el lugar y ruta de destino y tomando en cuenta la máxima prevención de riesgo.
- 9) Todo estudiante que venga recibiendo algún tratamiento en particular en programas de salud, tales como TBC, hipertensión arterial, diabetes, VIH y otros, deben mantener las medidas estrictas de prevención, siendo personas vulnerables.
- 10) Si el médico tratante dispone cuarentena a el/la trabajador/a o estudiante con sospecha de coronavirus (COVID-19), se justificará su inasistencia ante el empleador con el certificado médico correspondiente emitido por el médico tratante. De ser positivo posterior a las pruebas debe mantenerse en su domicilio hasta que el médico lo disponga con pruebas negativas.
- 11) El empleador debe permitir el ingreso de representantes del Ministerio de Salud y demás entidades competentes, a las instalaciones del centro de trabajo, a efectos de identificar posibles focos de infección. Igualmente, debe dar **aviso inmediato de las situaciones de riesgo y/o propagación.**



## F. CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA.

- Es obligatorio el uso de mascarillas en alumnos, trabajador o visitante en las aulas, oficinas de la universidad.
- Uso obligatorio de mascarillas para los albergados que salgan de sus instalaciones.
- Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
- Oriente hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal), o asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).
- Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
- Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
- Después de usarla, quítese la mascarilla; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.
- Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.





## H. ¿QUE NO SE DEBE HACER?

Las siguientes medidas **NO SON** eficaces contra la COVID-2019 y pueden resultar perjudiciales:

- Fumar.
- Llevar varias mascarillas usadas
- No auto medicarse (Tomar antibióticos).

## I. ¿QUE DEBO HACER SI PRESIENTO QUE TENGO GRIPE U OTRO SÍNTOMAS DEL COVID-19?

- a) Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla u otra cosa
- b) Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.
- c) Hidratarse (tomar líquidos para que no se deshidrate)
- d) No tomar antibióticos.
- e) Usar mascarillas.
- f) No salir quedarse en casa y comunicar a su familiar o personal de salud de su problema de salud.
- g) Reposar o descansar.



## PROTOCOLO DE ATENCION EN EL COMEDOR UNIVERSITARIO

### I. ANTES DE INGRESAR AL SERVICIO DE ALIMENTACION O RESIDENCIA UNIVERSITARIO

- a) En primer lugar es muy importante renovar la limpieza profunda y desinfección al llegar al comedor.
- b) Los estudiantes deberán lavar sus manos con jabón por un tiempo no mínimo de 40 segundos.
- c) Utilizar mascarillas dentro del servicio para el recojo de sus alimentos para llevar.
- d) Deberá limpiar de nuevo sus manos con gel antibacterial y todo lo usado desecharlo como papel higiénico y otros.
- e) Echarse alcohol desinfectantes en las manos, en los zapatos por arriba y por debajo, la ropa, celular, llaves, lapiceros, etc.
- f) Depositar cualquier papel u otros materiales de limpieza al tacho de basura.
- g) No tocar nada, no sentarse en sillas sin antes limpiarlas.





## IMPORTANTE



LA PRESENTE GUIA ES DE CUMPLIMIENTO **OBLIGATORIO.** ESTUDIANTES, PERSONAL ADMINISTRATIVO Y PERSONAL DOCENTE DEBEN CONTRIBUIR A LA ERRADICACIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID-19) ACATANDO DE MANERA PERSONAL LAS DISPOSICIONES ESTABLECIDAS Y CUMPLIENDO EL ROL DE VIGILANCIA, DENTRO Y FUERA DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA. LAS OFICINAS RESPONSABLES DE LA IMPLEMENTACION DE LAS ACCIONES QUE CORRESPONDAN ATENDERAN OPORTUNAMENTE LOS SERVICIOS NECESARIOS PARA EL CUMPLIMIENTO EFECTIVO DE ESTA GUIA DE PREVENCION.



**Protégete  
del  
coronavirus**

**¡UNIA, ES PREVENCIÓN!**

