

## **PROTOCOLO A SEGUIR EN CASO DE TENER UN CASO + COVID-19**

*Para colaboradores*

### **¿Qué debes hacer si tienes sospecha de haber adquirido el COVID-19?**

Si has estado en contacto con personas que vienen del extranjero, con personas que han dado positivo o tienen sospecha de tener COVID-19, o tienes síntomas que sugieren una posible infección por el virus, por favor confirma esta información a tu líder, al área de Desarrollo de Talento o al correo: [atencioncovid-19@alianzateam.com](mailto:atencioncovid-19@alianzateam.com) que hemos dispuesto para atender de forma privada todas las dudas, inquietudes y casos referentes al COVID-19. Es importante que remitas esta información, dado que puedes ayudar a evitar la infección de tus colegas. Una vez hayas informado es obligatorio que comiences el periodo de aislamiento preventivo por **14 días**.

### **¿Qué debes hacer si presentas síntomas?**

#### **Paso 1:**

Si presentas síntomas como fiebre mayor a 37.5 grados, tos continua, falta de aliento, dificultad respiratoria, o síntomas de resfriado común, o dos de los siguientes síntomas, debes quedarte en casa por 14 días.

**Temblores repetidos con escalofríos**

**Dolor muscular**

**Dolor de garganta**

**Alteraciones del gusto y el olfato**

Igualmente si tuviste contacto con una persona sospechosa, alguien que resultó positivo a COVID-19 o estuvo en el extranjero.

Es clave que junto con el médico encargado o la enfermera y el equipo de seguridad y salud en el trabajo, te hagan un triage (preguntas para conocer la condición clínica del paciente), en donde se conocen las condiciones médicas y tu estado general. Para ello deben realizarte las siguientes preguntas:

- Síntomas que presentas: fiebre, tos, dificultad respiratoria, debilidad en el cuerpo
- Enfermedades pre existentes

- Actividades realizadas durante los últimos 15 días

**\*\*Tener en cuenta:**

Las personas que tienen mayor riesgo son: adultos mayores con diabetes, hipertensión, enfermedades autoinmunes, problemas cardiovasculares o respiratorios.



**\*Tener en cuenta:**

Tengas o no síntomas debes mantener el aislamiento de 14 días desde el inicio de los síntomas y una vez el cuadro clínico se haya resuelto, debes seguir otros 14 días en aislamiento. Prevenir posibles recaídas.

**Paso 2:**

Una vez estés en aislamiento preventivo deberás contactarte con el servicio médico o las líneas que han dispuesto las autoridades de salud para reportar y hacer seguimiento al caso:

- Línea de atención Federal: 800 00 44 800
- Línea de atención Estatal: 800 627 25 83
- Morelia: 800 123 28 90
- CDMX: 800 004 48 00 – 53 37 18 45

**\*\*Tener en cuenta toma de pruebas:** si el personal médico considera que el colaborador debe realizarse la prueba para comprobar si el colaborador está infectada o no por el Covid-19, únicamente se considerarán válidas las siguientes pruebas:

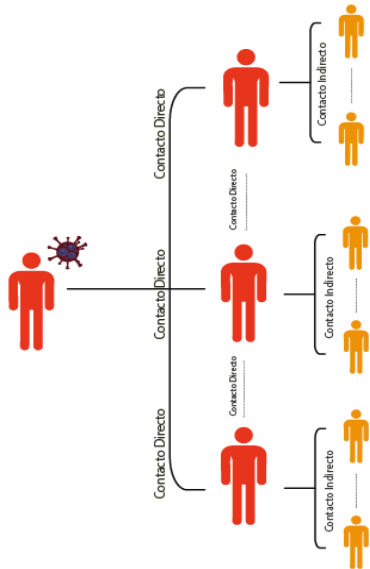
1. Realizar la prueba PCR, de diagnóstico directo, la más efectiva y confiable del mercado. Si la prueba detecta ARN del virus, el resultado es positivo. El resultado que esta arroje será el oficial por la organización.
2. Realizar el test rápido, únicamente se tendrán en cuenta la Cassette Rapid Test, de marca Cellex y (aprobada por la FDA) o la cromatografía de marca Abbott. Estas pruebas pueden detectar el virus más rápido, y si llegase a resultar positivo es necesario que el colaborador de inmediato se realice la prueba PCR para confirmar la veracidad del 100%. Si la prueba sale negativa, el colaborador deberá continuar su aislamiento preventivo y hacer seguimiento a su estado de Salud.

Esta prueba rápida es de gran ayuda en estos momentos debido a su rapidez, ya que presenta una gran ventaja en la situación actual: **se pueden realizar en casa** de un caso

sospechoso. Aunque siempre debe estar bajo la supervisión de un profesional médico, ayuda a no saturar los hospitales.

### Paso 3:

Luego de haber contactado al servicio médico, comunícate con tu líder o con el área de Desarrollo de Talento y reporta tu situación y estado de salud para que podamos acompañarte a ti y a tu familia.



#### \*\*¿Cómo determinar si es un contacto directo?

Una persona ha tenido contacto estrecho cuando tuvo contacto físico directo o una exposición cara a cara con un caso positivo o sospechoso (determinado por valoración médica); a menos de 2 metros de distancia, durante 15 minutos continuos, o la sumatoria de periodos más cortos hasta acumular 15 minutos (contactos frecuentes en el horario laboral).

#### ¿Cómo determinar si es un contacto indirecto?

Estar con una persona que tuvo contacto con alguien que resultó positivo, en un lugar cerrado durante 5-10 min, a menos de 1 metros de distancia, sin

ninguna protección.

### Transmisión del virus:

“Se trata de un virus de transmisión aérea, es decir se contagia a través de gotas de saliva que contienen el virus, cuando una persona estornuda o tose. El virus no se queda en el aire, sino que cae y, dependiendo de la superficie, la humedad y calor, puede resistir mucho tiempo. Si otra persona toca la superficie y se lleva sus manos a la nariz o se restriega los ojos puede contagiarse” OMS.

### Paso 4:

Una vez conozcas los resultados, deberás comunicarlos a tu líder y al área de Desarrollo de Talento.

### Paso 5:

Sigue las recomendaciones que los profesionales de la salud te indiquen, entre ellas el aislamiento preventivo.

### Paso 6:

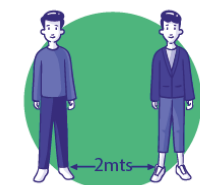
Mantén informada a la compañía sobre tu evolución y tu estado de salud, para nosotros es importante acompañar a todos nuestros colaboradores en este momento.

**Paso 7:**

**\*\*Recomendaciones en casa:**

La mejor forma de contener el Covid-19 en casa es siguiendo estas recomendaciones:

- Debes quedarte en casa. Estar aislado en un cuarto aparte y mantenerlo ventilado con la ventana abierta.
- En lo posible usa tu propio baño y si lo compartes, debes desinfectarlo antes de ser usado.
- Debes tener en tu habitación productos de higiene de manos y lavarte las manos 10 veces al día.
- Se recomienda tener una basura especial para el desecho de residuos.
- Beber bebidas calientes ricas en vitamina C.
- En lo posible que su cuidador sea menor a 60 años y no debe presentar factores de riesgo. Siempre debe usar mascarilla quirúrgica y guantes. Sin embargo, el lavado de manos es la medida más importante en la prevención y protección, y debe primar siempre por encima del uso de guantes, lavarse las manos mínimo cada 3 horas. Esta persona será considerada contacto directo y deberá realizar cuarentena durante 14 días.
- Diariamente deben desinfectar las superficies con alcohol con una concentración mayor al 70% y lavar la ropa, toallas y sábanas de la siguiente manera: llenar un platón con 1 litro de agua y agregarle 20cc (2 cucharadas soperas) del blanqueador (revise que el blanqueador tenga una concentración de cloro) del 5 o el 5.5% mantener constante del
- La clave está en una desinfección sitio.



Evitar el contacto cercano



Lavar las manos 10 veces



Quedarse en casa



Taparse la boca al estornudar



Usar mascarillas y guantes



Desinfectar las superficies

del 5 o el 5.5%

mantener constante del

## Si la prueba da positivo+

### Paso 1:

Junto con tu líder deberán establecer el listado de personas con las cuales tuviste contacto, 8 días atrás de la identificación del primer día de presentar síntomas, y comunicarlo al área de Desarrollo de Talento. Ellos son los encargados de contarle a tu área de trabajo la situación para coordinar el aislamiento preventivo por 14 días de aquellas personas que han estado en contacto contigo y realizar los procesos de limpieza, desinfección y congelación de inventarios, según aplique. Tu líder te solicitará un listado de preguntas adicionales que es importante que respondas, para que podamos definir las medidas que ayuden a proteger a tus colegas y a nuestros clientes.

\*\*Es importante recordar que la cuarentena incluye el aislamiento con tus familiares.

### Paso 2:

En caso de que tu resultado sea negativo, notifícale al área de Desarrollo de Talento y a tu líder, para que una vez terminada la cuarentena preventiva, puedas reincorporarte a tus

labores habituales, siguiendo los protocolos que se han establecido para la prevención. Esta notificación oportuna nos permitirá también evitar cuarentenas innecesarias en nuestros colegas.

### Paso 3:

Sigue las recomendaciones que los profesionales de la salud te indiquen.

### Paso 4:

Mantén informada a la compañía sobre tu evolución y tu estado de salud, para nosotros es importante acompañar a todos nuestros colaboradores en este momento.

### Paso 5:



#mantenladistancia

Mantente en cuarentena hasta 14 días después de haber terminado síntomas, o hasta tener 2 pruebas negativas separadas por 24 horas.

*Con tu responsabilidad y cuidado lograremos sobrellevar esta situación de la mejor manera. La responsabilidad individual, el autocuidado y el cuidado de los otros, es fundamental para lograr contener la propagación del virus.*