

**COMUNICADO INSTITUCIONAL****Asunto: Recomendaciones de Salud**

Estimados colaboradores

Actualmente en México se estima que entre el 60 y 80% de los casos de COVID-19 se deben a la variante Ómicron; La capacidad de reproducción (contagiosidad) es 9.1 veces superior a la de Delta. Adicionalmente se sabe ya que ómicron tiene mayor capacidad para evadir la respuesta inmune mediada por anticuerpos generados por infecciones previas o por vacunación. Esto ha llevado a la necesidad de tener 3 dosis de la vacuna COVID-19 y además es responsable de que se haya incrementado la tasa de reinfección entre 3 y 4 veces.

Aquí te dejamos algunos datos :

1. El contagio del SARS-CoV-2 es predominantemente respiratorio.
2. El tiempo de exposición al virus asociado a riesgo de infección disminuye de 2H a tan solo 15 min en espacios cerrados.
3. Se ha demostrado la transmisión aérea a distancia en espacios cerrados y abiertos.
4. El SARS-CoV-2 y sus variantes tienen la capacidad de infectar a casi todas las células del cuerpo, además de un cuadro respiratorio pueden causar afecciones cardiológicas, neurológicas, renales, hepáticas y metabólicas.
5. Posterior a la resolución de la enfermedad aguda de COVID-19 el paciente puede presentar síntomas de larga duración (Síntomas Post COVID-19 o COVID-19 largo).
6. Es más probable que te contagies si convives con personas con las que no vives.
7. Las personas con síntomas y con prueba Negativa, deberán permanecer en aislamiento al menos por 10 días debido a la posibilidad de resultados falsos negativos.

## Recomendaciones

1. En espacios abiertos o cerrados ya no se recomienda utilizar mascarillas de tela o quirúrgicas, la recomendación actual es utilizar mascarillas sin válvulas tipo FFP, KF, KN o respiradores N95. Si no se tiene acceso a estas mascarillas, se recomienda emplear doble mascarilla tricapa con superficie poliéster.
2. Evitar lugares concurridos y conglomeraciones, ya sea espacios abiertos o cerrados.
3. Toda persona con cualquier síntoma respiratorio deberá notificar a Salud Ocupacional, quien dará las indicaciones a seguir y determinará la necesidad y duración del aislamiento, **no podrán presentarse a oficinas hasta ser dados de alta.** Aplicará la misma recomendación cuando se tenga contacto directo con una persona Positiva o Sospechosa de COVID-19.
4. Las pruebas rápidas de Antígeno carecen de utilidad en personas asintomáticas.
5. Importante recalcar el COVID-19 variante ómicron no es una “gripita”, No es una enfermedad sin complicaciones, tampoco brinda protección contra las otras variantes de COVID-19. Es sumamente importante aislar a los casos sospechosos y positivos, recibir atención Médica de forma oportuna y NO AUTOMEDICARSE.
6. No se recomienda el uso de Nebulizaciones, el rociado de superficies o personas, tampoco el uso de arcos sanitarios.
7. Todo personal que regrese de viajes nacionales o internacionales deberá reportarse a Salud Ocupacional antes de entrar a oficinas.
8. En caso de usar el transporte público hacer uso de las mascarillas indicadas previamente, asegurándose de cubrir adecuadamente nariz y boca.
9. Estar pendiente de las Campañas de Vacunación para poder completar el esquema de 3 dosis.

**Te cuidas tu, nos cuidamos Todos!**  
**Atentamente**  
**Salud Ocupacional**