

GUÍA DE AUTOCUIDADO EN PRÁCTICAS PROFESIONALES EN TIEMPOS DE COVID

ANTES DE ACUDIR AL ESCENARIO

1. **Revisa** si estás dentro de alguno de los **grupos de vulnerables** dando clic [aquí](#).
2. **Verifica** que en los últimos 14 días no hayas presentado ningún síntoma relacionado al Covid-19 o que no padezcas la enfermedad.
3. **Identifica** si en los últimos 14 días has tenido contacto con personas diagnosticadas con Covid-19. Si tú, o alguna persona de tu círculo cercano presenta algún síntoma, evita asistir a las actividades presenciales en tus prácticas profesionales. Para conocer dichos síntomas da clic [aquí](#).
4. Revisa si en los últimos 14 días has viajado a algún país o región identificada como “Nivel de alerta 2” o superior para Covid-19, según los Centros para Control y Prevención de Enfermedades.

EN TODO MOMENTO, DURANTE LAS ACTIVIDADES PRESENCIALES DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Cuida de tu persona y de quienes te rodean:

1. **Utiliza un cubrebocas** que cubra tu nariz y boca. Para conocer cómo utilizar el cubrebocas, puedes visitar la campaña [#Cubre bocas Bien Puesto](#) de la cual el ITESO forma parte. **Recuerda que el cubrebocas te protege a ti, y a los demás.**
2. **Lávate las manos** con jabón de forma constante, y por al menos 20 segundos. En caso de no poder hacerlo durante las visitas de campo, lleva alcohol en gel y utilízalo frecuentemente en tus manos.
3. **Evita cualquier contacto físico** con tus compañeros, y a las personas con las que interactúes en el trabajo de campo.
4. Guarda **una sana distancia** (de al menos 1.5 metros) entre las personas con las que estás trabajando en las prácticas profesionales.
5. Al toser o estornudar, **cúbrete con el ángulo interno de tu codo.**
6. **Si la práctica se realiza en un entorno cerrado** (oficinas, empresas, laboratorios, dependencias gubernamentales, entre otros):
 - Sigue los criterios que marca la institución en la que estás trabajando.
 - Te recomendamos tener reuniones en espacios con ventilación natural y con pocas personas.
 - Procura trabajar en espacios donde sea posible guardar la sana distancia.

7. **Si la práctica se realiza en un entorno abierto** (comunidades, colonias, lugares públicos o áreas naturales):
 - Evita asistir a espacios pequeños o cerrados, sobre todo, casas habitación.
 - En la medida de lo posible, procura reunirte en parques, jardines o espacios al aire libre.
8. Para resguardar la salud de las personas con las que trabajas, **es importante que identifiques si en la organización en la que colaboras hay personas vulnerables al Covid-19** (personas mayores, diabéticos, hipertensos, etcétera). De ser así, enfatiza las medidas de prevención de contagio.

Para conocer más de estas medidas, da clic [aquí](#)

TRASLADO A LOS ESCENARIOS

1. Procura que tu traslado sea en auto privado y no compartirlo con personas fuera del propio núcleo familiar.
2. Si es transporte público: aplica medidas de cuidado personal y colectivo.
3. Aplica las medidas de cuidado personal y colectivo antes descritas en **todo traslado**.

Te recomendamos visitar regularmente el sitio para conocer los lineamientos que está desarrollando el ITESO dando clic [aquí](#)