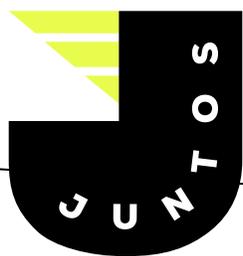
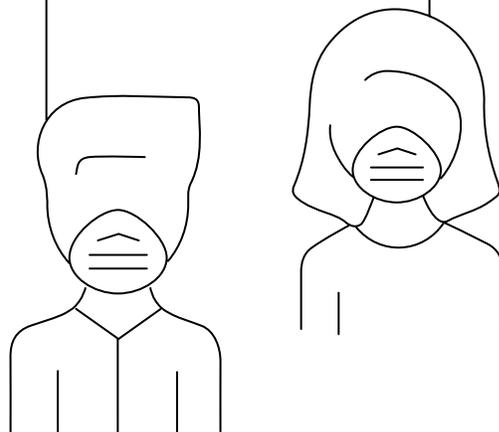


TROYANOS



ESTAMOS DE VUELTA.



**Lineamientos de salud y seguridad para
el Regreso Seguro de residentes**

Edición 1, 4 de noviembre de 2021



DISCLAIMER

Nuestra prioridad es salvaguardar la salud de nuestra comunidad UDEM, por lo que seguiremos acatando las indicaciones de las autoridades.

Introducción.

Estimados residentes:

Nos da mucha alegría tenerlos de vuelta en nuestras instalaciones, su casa en el Campus, después de más de un año de distancia.

Tenemos preparado un regreso seguro para todos, en el que cuidar de tu salud es nuestra prioridad, al igual que continuar ofreciendo un hospedaje en un ambiente de vida en comunidad y calidez.

La nueva normalidad nos hace replantear cómo nos conducimos dentro del campus y en cada uno de sus espacios y nuestras Residencias no son la excepción. Tendremos que aprender a vivir priorizando el autocuidado y nuestra responsabilidad hacia el resto de la comunidad de residentes.

A fin de trazar una guía del comportamiento que debemos guardar para contener la propagación del virus, hemos creado este documento.

Nuestra intención es que todos puedan disfrutar de la vida en Residencias y la experiencia formativa que representa, pero cuidando de minimizar los riesgos para la salud. Por lo anterior, es muy importante seguirlo.

Estamos juntos en esto, si te cuidas tú, nos cuidamos todos, ¡Troyanos Juntos!



Contenido.

1. Prepárate para volver
2. Antes de salir de casa
3. Traslado
4. Proceso de entrada
5. La nueva normalidad en Residencias
6. Cuando regreses a casa

Regreso seguro.

1. PREPÁRATE PARA VOLVER



Solicitud y reservación de habitaciones

Si ya has tomado la decisión de vivir en Residencias UDEM, es muy importante que en primera instancia revises el presente documento completamente para que conozcas las características que tendrá la vida en Residencias en esta nueva normalidad

El primer paso consiste en completar tu solicitud y reservar tu habitación. Esta se realiza en el [Portal UDEM/Servicios/Residencias.](#)

De acuerdo a los lineamientos definidos por nuestras autoridades de salud así como por el Comité COVID de la UDEM, las Residencias estarán operando al 50% de su capacidad, esto quiere decir que solo se asignan habitaciones individuales.

La recepción de solicitudes está sujeta a la disponibilidad de habitaciones de acuerdo a la ocupación máxima permitida.

Es **requisito indispensable para vivir en Residencias UDEM el contar con esquema completo de vacunación contra COVID 19** y deberás comprobarlo con tu certificado de vacunación ya sea de México o del

extranjero. También será requisito de llegada para todos los residentes, presentar comprobante de una **prueba PCR COVID con resultado negativo y antigüedad no mayor a 72 horas.**

Al ingresar a la solicitud de reservación, deberás de completar toda la información de tus datos personales y de salud que se solicita. Dentro de la solicitud de reservación, deberás incluir tu póliza de Seguros de Gastos Médicos Mayores, con vigencia para el total del periodo de tu reservación. Este seguro deberá de brindar atención en servicios médicos privados y contar con cobertura para COVID y otras enfermedades pandémicas. Este requisito es indispensable para vivir en Residencias UDEM.



Realización de pago de cuota de reservación y cuota de ingreso a Residencias.

El periodo para realizar tu reservación de habitaciones para el periodo de Primavera 2022 inicia el 4 de noviembre de 2021. Podrás asegurar tu reservación con el pago de una cuota de \$5,000.00 pesos MN, hasta el 30 de noviembre de 2021.

A partir del día 6 de diciembre de 2021, tu



reservación deberá de realizarse cubriendo el total de la cuota de ingreso a Residencias para el periodo correspondiente.

En todo caso, deberás asegurarte que tu cuota de ingreso a Residencias se encuentre cubierta en su totalidad para el día de tu proceso de entrada. Esta cuota de ingreso se define de acuerdo al esquema de pago elegido.



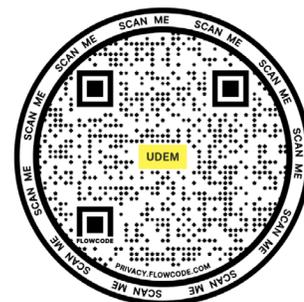
Descarga, imprime y firma el Contrato de Alojamiento

Dentro de la solicitud de reservación deberás descargar tu contrato de alojamiento prellenado, imprimirlo y firmarlo. Este documento es indispensable para tu ingreso a Residencias UDEM y deberá estar completo, incluyendo la firma de tu padre o tutor.



Reserva tu cita para el proceso de entrada a Residencias

Como medida preventiva para disminuir contagios, deberás de programar el día de tu llegada a las Residencias. Es importante que hagas tu reservación de fecha antes de hacer tus arreglos de viaje a Monterrey. Para hacer tu cita ingresa aquí: **[Reserva tu cita aquí](#)** o escanea:



Solamente se permitirá que acudas con un máximo de dos personas para apoyarte durante el proceso de entrada a Residencia.



Censo de Salud

Todos los estudiantes de la UDEM deberán de completar el **Censo de Salud**, la información aquí proporcionada es confidencial y solo será utilizada para el seguimiento médico por parte del Centro de Salud Integral UDEM.



Recursos e información

La UDEM ha puesto a disposición de todos sus estudiantes información sobre COVID y las medidas preventivas para disminuir contagios. Te invitamos a hacer uso de estos recursos en nuestra página **UDEM Regreso Seguro**.

2. ANTES DE SALIR DE CASA

Qué traer y qué no traer

Es **importante** que traigas solo tus artículos necesarios (ropa, calzado, artículos personales en general, computadora, audífonos, material escolar) para una estancia cómoda pero siempre de dimensiones prácticas que te permitan movilizarse fácilmente hacia casa si fuera necesario.

Para revisar la lista detallada de nuestras recomendaciones ingresa **aquí**.



Prueba COVID

El día de tu ingreso a Residencias deberás de presentar una prueba PCR COVID con resultado negativo, de no más de 72 horas de antigüedad. Esta prueba puedes realizarla en tu ciudad y traer tu resultado impreso al momento de tu llegada.



Certificado de Vacunación COVID

Asegúrate de traer contigo tu certificado de vacunación COVID, para ingresar a Residencias deberás de contar con el esquema completo de vacunación, ya sea en México o en el extranjero.

3. TRASLADO

Te recomendamos que durante tu traslado a la ciudad de Monterrey cumplas con las medidas sanitarias y recomendaciones para evitar contagios, como lo son el uso constante de cubrebocas, mantener la sana distancia y aplicar gel antibacterial en manos de manera frecuente. Evita paradas o escalas innecesarias.

Si viajas acompañado de familiares, recuerda que contamos con precios preferenciales en los siguientes hoteles:

→ Sleep Inn San Pedro, teléfono 81 2270 7530

ventas1@sleepinnmonterrey.com

→ Wyndham Garden Monterrey, Valle Real, teléfono 81 7380 000

sophia.alarcon@hotelesprisma.com

4. PROCESO DE ENTRADA

Deberás presentarte en Residencias en el día de tu cita para el proceso de entrada. El ingreso al Campus debe realizarse por la caseta de la avenida José Calderón (lado poniente del Campus) y accederás con tu vehículo hasta el acceso principal de Residencias.

Solo se permitirá el ingreso a Residencias de un máximo de dos personas adicionales al residente para que puedan apoyarte en el traslado y acomodo de tus pertenencias. Las maletas y equipaje en general deberán ser colocadas en el espacio designado en el acceso a Residencias, en donde contarás con una estación de sanitización. Deberás asegurarte de sanitizar tus pertenencias antes de trasladarlas a la habitación. Personal de limpieza estará apoyando a los residentes en el traslado de pertenencias a las habitaciones.

Deberás hacer entrega de la documentación solicitada:

- Contrato de alojamiento debidamente llenado y firmado, en caso de ser menor de edad, el contrato debe estar firmado también por los padres o tutores.
- Carátula de la póliza de Seguros de Gastos Médicos
- Comprobante de prueba PCR COVID

con resultado negativo y antigüedad no mayor a 72 horas.

- Certificado de vacunación COVID con esquema completo.

Una vez que tu documentación haya ingresado, recibirás la llave para tu habitación y podrás proceder a acomodarte en tu habitación. Es indispensable que respetes las medidas de sana distancia e higiene durante tu estancia en Residencias y evites ingresar a habitaciones distintas a la que te fue asignada.



Check Inn

El Check Inn es el proceso a través del cual tú confirmas el buen estado de tu habitación al momento de recibirla. Este se realiza a través de un **formulario** que deberás de completar en las primeras dos semanas de tu estancia en Residencias.

5. LA NUEVA NORMALIDAD EN RESIDENCIAS UDEM

Vivir en comunidad es una experiencia de gran crecimiento y desarrollo personal, pero conlleva responsabilidades que asumir con todos sus miembros. En el contexto de la pandemia de COVID 19 esto se ha hecho aún más evidente e imperativo. Debemos de ser conscientes que el autocuidado y el

« El autocuidado y el respeto de las medidas sanitarias son la única manera de procurar el bienestar de todos los residentes. »



respeto de las medidas sanitarias son la única manera de procurar el bienestar de todos los residentes.

Con el objetivo de disminuir la probabilidad de contagios dentro de las Residencias, hemos hecho algunas adecuaciones en nuestras instalaciones así como cambios en los lineamientos que rigen nuestra vida en comunidad.



Adecuaciones a instalaciones

Para el acceso al complejo de Residencias se ha instalado un filtro sanitario en donde se tomará la temperatura y se aplicará gel antibacterial en manos. Será responsabilidad de los residentes reportar cualquier síntoma que pudiera ser sugestivo de COVID al momento de su acceso.

Se ha habilitado un nuevo acceso a Residencias por el redondel, lo que nos permitirá disminuir el flujo de personas por la Recepción.

Se instalaron despachadores de gel antibacterial en todos los espacios comunes y accesos a los edificios, de

manera que siempre esté disponible para su uso. Así mismo en los espacios que se puede requerir sanitización de superficies, se han instalado toallas sanitizantes.

En los baños de uso común y las cocinas, se instalaron grifos de agua y dispensadores de jabón automáticos.

Todos los espacios comunes cuentan con señalización de la ocupación máxima permitida así como la sana distancia. Será obligación de los residentes respetar estas indicaciones, no cumplirlas podría constituirse en una falta disciplinaria.

Las habitaciones se han designado para uso individual, compartiendo baño con un residente más, lo cual disminuye el total de ocupantes de un piso a una capacidad del 50%.

Las salas de estudio, al ser espacios muy pequeños, permanecerán clausuradas.

Los equipos de la lavandería de autoservicio han sido reemplazados por equipos modernos con activación vía una aplicación que podrán instalar en sus celulares. Esto permitirá minimizar

el contacto con las máquinas y recibir notificaciones de término de ciclo para no tener que acudir a la lavandería de manera innecesaria. Los sistemas de aire acondicionado en las áreas comunes cuentan con filtros ionizadores que purifican el aire para contribuir a la disminución de los contagios.

El mobiliario en espacios comunes como cocinas, salas sociales y terrazas, se ha disminuído de acuerdo a los lineamientos de sana distancia y capacidades máximas.



Vida Estudiantil en Residencias

Residencias continúa siendo un espacio de vida en comunidad en donde procuramos el bienestar e integración de todos los residentes. Para poder cumplir con este objetivo en el contexto de la contingencia COVID, nuestras actividades estarán privilegiando los medios virtuales. Algunas de ellas podrán realizarse de manera presencial pero siempre respetando las medidas sanitarias y en grupos pequeños. Nuestros Residentes Formadores seguirán llevando a cabo sus labores de acompañamiento con los residentes de su piso, por medios virtuales y presenciales cuando sea posible. Así mismo el Equipo Formador estará también presente y acompañando a los estudiantes.

Los eventos masivos quedan suspendidos hasta nuevo aviso, pero serán sustituidos por interacciones virtuales y actividades

en grupos pequeños que nos permitan darte la bienvenida a Residencias y celebrar contigo los diferentes momentos de nuestra vida en la UDEM. Será muy importante que te mantengas informado a través de nuestras redes sociales y los grupos de WhatsApp con tu Residente Formador.

Cuidarnos es tarea de todos, por lo que será sumamente importante respetar las normas y lineamientos de la vida en comunidad en las Residencias:

- El uso de cubrebocas será obligatorio en todo momento, salvo para el consumo de alimentos y cuando estén dentro de las habitaciones.
- Está prohibido ingresar a la habitación de otro residente, únicamente los Residentes Formadores, el Equipo Formador o el personal de Seguridad y Mantenimiento podrán ingresar en los casos estrictamente necesarios.
- En los espacios comunes cerrados se deberá respetar la sana distancia indicada por los señalamientos y no estará permitido introducir o reubicar mobiliario.
- Se deberán evitar los grupos mayores a 5 personas, aun en los espacios abiertos, todo grupo mayor a 5 personas se asume como una actividad y deberá de contar con la autorización de la Coordinación de Vida Estudiantil.
- Para el uso de las cocinas los residentes deberán de contar con sus propios



utensilios (plato, cubiertos, sartén entre otros) y al concluir deberán de lavar y retirar sus artículos. Todo utensilio o loza que sea olvidado en las cocinas será descartado. Las cocinas contarán con licuadora y microondas, mismos que el residente deberá de desinfectar previo a su uso. Los refrigeradores y congeladores de las cocinas estarán disponibles, el residente deberá de asegurarse de colocar sus alimentos en una caja cerrada y respetar las cajas de otros residentes.

- La sala de eventos se habilitará como sala de estudio de manera permanente, se deberá respetar la capacidad máxima de ocupación en todo momento, no mover ni reubicar el mobiliario y usar cubrebocas en todo momento.



¿Qué hacer si me siento mal?

Es muy importante mantenernos siempre atentos a nuestro estado físico, observar si percibimos algún síntoma que pudiera sugerir un contagio de COVID. Siempre será mejor consultar al médico que asumir que algún síntoma no sea relevante.

Durante tu estancia en Residencias cuentas con los servicios del Centro de Salud Integral, el cual cuenta también con un centro especializado en atención de COVID.

Ante cualquier duda o malestar deberás de acudir a recibir atención y orientación médica.

El Centro de Salud Integral atiende de lunes a viernes de 7:00 a 23:00 horas, y los sábados de 8:00 a 15:00 horas. Se encuentra ubicado en el Edificio 2, sala 2106. Sus teléfonos son 8215-4512 o 8215-1000 Ext.1622 y su correo electrónico centrodesaludintegral@udem.edu.mx.

Fuera de esos horarios, contamos con servicio en la Enfermería de Residencias: lunes a viernes 23:00 - 7:00 horas y sábado y domingo 24 horas. Esta se encuentra ubicada en el primer piso del edificio 1 de habitaciones dentro del complejo de Residencias.



Casos sospechosos o positivos de COVID

En caso de que presentes síntomas COVID o cuentes con un resultado positivo a COVID, debes siempre reportarlo al Centro de Salud Integral así como a tu Residente Formador. El personal médico del Centro de Salud Integral estará indicando que permanezcas en aislamiento. Residencias ha designado habitaciones para este fin las cuales están ubicadas en el piso aledaño a

la Enfermería de Residencias.

Será necesario que, de manera inmediata, te reubiques de manera temporal en alguno de estos espacios, en los cuales se te proporcionará ropa de cama y toalla de baño. El personal del Centro de Salud Integral estará monitoreando tu estado de salud. Durante tu período de aislamiento, deberás de solicitar tus alimentos a algún servicio de entrega a domicilio y el personal de Residencias podrá apoyarte con la entrega en tu habitación de los mismos.

Si decides retirarte del complejo de Residencias para cumplir con tu período de aislamiento en otro lugar, deberás así indicarlo a la Coordinación de Vida Estudiantil y al personal médico del Centro de Salud Integral, quienes te darán las indicaciones a seguir para retirarte del complejo sin poner en riesgo de contagio a ningún otro miembro de la comunidad.

Las habitaciones de residentes con resultado positivo a COVID serán sanitizadas por el personal de Mantenimiento una vez que el residente esté en las habitaciones de aislamiento o en su defecto se haya retirado de las instalaciones.

« En caso de alguna situación de sospecha de contagio deberás de notificar antes de tu llegada a la Coordinación de Vida Estudiantil. »



Faltas a los Estándares de Vida Comunitaria en Residencias

Los Estándares de Vida Comunitaria en Residencias invitan a todos los residentes a vivir de acuerdo a los valores de nuestro Modelo Formativo, propiciando el bienestar, el crecimiento personal y la sana convivencia. Es indispensable que todos los residentes los conozcan y se comprometan a su cumplimiento.

En el contexto de la contingencia de salud, hay temas que ahora adquieren suma relevancia, ya que su incumplimiento puede constituir un riesgo para otros residentes o para el personal que colabora en Residencias.

Es por esto que el apego a estas normas de convivencia será reforzado y en algunos casos se eliminarán los márgenes de tolerancia. Uno de estos casos lo constituye la llegada a las Residencias en estado de ebriedad, completa o incompleta y/o bajo el influjo de sustancias. El alcohol y las drogas disminuyen nuestra capacidad de juicio y alteran nuestra conducta, lo cual puede resultar en asumir riesgos o incumplir con las medidas sanitarias de prevención de contagios. Será sumamente relevante que nuestros residentes actúen responsablemente en sus hábitos sociales.

Así mismo, el autocuidado y observancia

de las medidas sanitarias deberá de darse tanto dentro como fuera de las Residencias, para de esta manera no poner en riesgo al resto de la comunidad.



Servicios adicionales

El servicio de limpieza a habitaciones se mantendrá dos veces por semana, esto será siguiendo estrictos protocolos de seguridad. Si algún residente no desea recibir este servicio, podrá solicitar su cancelación por escrito a la Coordinación de Alojamiento, en esta solicitud el residente se compromete a mantener su habitación y baño limpios y estará sujeto a inspecciones aleatorias por parte del personal de Mantenimiento.

Se ha suspendido el servicio de proveedores de alimentos en Residencias, esto como una medida adicional de prevención. Los residentes podrán seguir pidiendo comida a domicilio, preparar sus propios alimentos o acudir a las cafeterías concesionadas.

Todo pedido a domicilio deberá ser recibido directamente por el residente acudiendo a Recepción en el momento de su llegada. El personal de Recepción de Residencias no recibirá ni resguardará alimentos u otros artículos que lleguen para el residente.

Los paquetes por servicios de mensajería o compras a domicilio (Amazon, Ebay, Mercado Libre, entre otros), deberán ser

recibidos directamente por el residente, se cuenta con un espacio designado para poder realizar la sanitización, la cual será responsabilidad del residente. En los casos de los paquetes que sean recibidos por el área de Mensajería UDEM, estos serán sanitizados al momento de su llegada. Será responsabilidad del residente acudir al área de Mensajería a retirar sus paquetes. Las lavanderías cuentan con nuevos equipos de lavado y secado para el autoservicio de los residentes. Estos equipos se activan mediante APP y cuentan con un sistema de notificaciones sobre el término de ciclos de lavado y/o secado. Las instrucciones para el uso de estos equipos las encontrarán en las lavanderías de Residencias. Se ha cancelado el servicio de lavado de ropa por encargo por parte del concesionario de lavandería, sin embargo el equipo de Recepción podrá orientarte sobre otros proveedores que pueden dar este servicio.

6. CUANDO REGRESES A CASA

Es posible que en el transcurso del semestre se te presente la oportunidad de realizar alguna visita a tu casa. Será muy importante que respetes las medidas sanitarias durante tu viaje y que te asegures de no presentar ningún síntoma sospechoso de COVID o haber estado en contacto con alguien positivo a COVID antes de tu regreso.



En caso de alguna situación de sospecha de contagio deberás de notificar antes de tu llegada a la Coordinación de Vida Estudiantil y se te solicitará ya sea permanecer en tu casa por el período necesario o si ya te encuentras en Residencias podría indicarse aislamiento preventivo.

La experiencia vivida con la pandemia COVID 19 nos ha dejado lecciones valiosas. En Marzo 2020 enviamos a casa a nuestros residentes con la esperanza de que fuera por un corto periodo de tiempo, lo cual se prolongó por casi dos años. Uno de los grandes retos de este proceso fue el correcto resguardo de pertenencias que nuestros residentes tuvieron que dejar al retirarse.

Por esta razón es importante que siempre que vayas a ausentarte de Residencias te asegures de que tus pertenencias se encuentren en orden y tus objetos de valor los lleves contigo.

Te exhortamos a que las pertenencias que tengas en tu habitación sean únicamente las necesarias e indispensables para una estancia cómoda pero que sus dimensiones te permiten movilizarlas y/o almacenarlas de manera segura y rápida.

Al final del semestre, si cuentas ya con tu reservación para el siguiente periodo, tus pertenencias deberán estar debidamente

empacadas y resguardadas en los espacios destinados para almacenarlas. No debes dejar objetos personales de valor o documentos importantes, siempre llévalos contigo y no almacenes alimentos de ningún tipo. En caso de que tus planes ya no contemplen vivir en Residencias deberás de asegurarte de retirar la totalidad de tus pertenencias al momento de tu salida.

