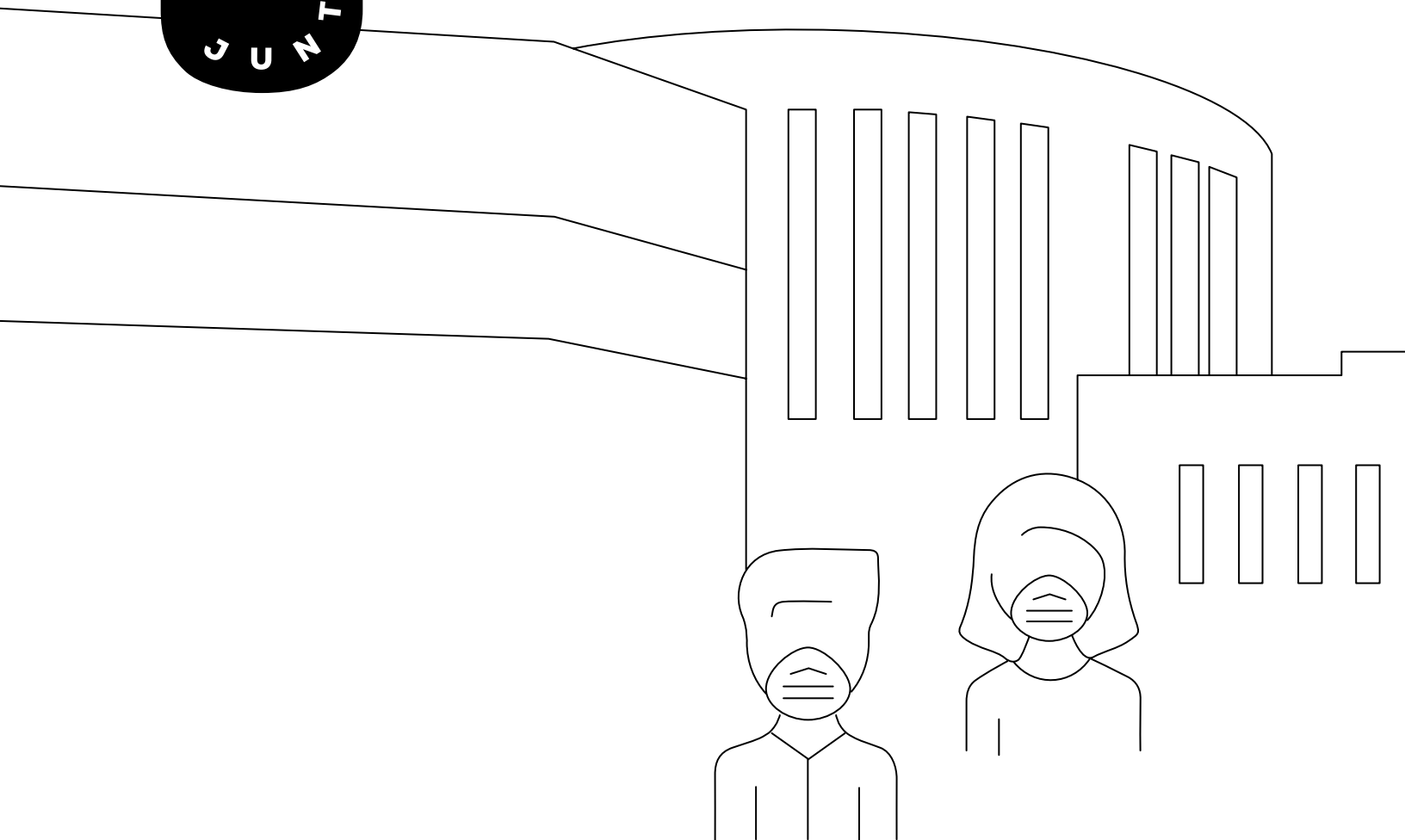
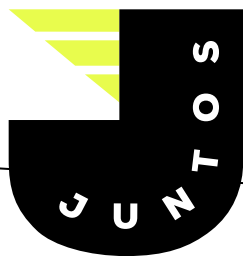


**TROYANOS**



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

Edición Otoño 2022



## **DISCLAIMER**

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

# Introducción.

Estimados residentes:

**¡Bienvenidos a su casa en campus! Agradecemos la confianza depositada en nosotros para hacer de Residencias UDEM tu hogar durante tus estudios universitarios.**

Durante este tiempo de pandemia hemos superado retos, aprendido y sobre todo valorado nuestra salud y bienestar. Afortunadamente, las condiciones van mejorando y estamos retomando nuestras actividades, adaptándonos a vivir en la nueva normalidad.

Residencias UDEM abrió nuevamente sus puertas el pasado mes de enero, con algunos ajustes y adecuaciones a la operación regular, ofrecimos un alojamiento seguro en un ambiente de vida en comunidad y calidez en donde el autocuidado y la responsabilidad hacia el resto de la comunidad de residentes fueron factores clave.

A fin de trazar una guía del comportamiento que debemos guardar para seguir cuidándonos y actuando responsablemente, 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 con los lineamientos definidos por nuestras autoridades de salud así como por el Comité COVID de la UDEM, las Residencias estarán operando en su capacidad habitual, esto quiere decir que las habitaciones serán de ocupación doble y con baño compartido con otra habitación. La recepción de solicitudes está sujeta a la disponibilidad de habitaciones.

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.

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 Otoño 2022 inicia el 4 de marzo de 2022. Podrás asegurar tu reservación con el pago de una cuota de \$5,000.00 pesos MXN hasta el 30 de junio de 2022.

Apartir del 6 de julio de 2022 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:



Durante el proceso de entrada, pueden acompañarte tus familiares y ayudarte a instalarte en tu habitación. Recomendamos que no sean más de cuatro personas incluyéndote a ti.



## 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 moverse fácilmente hacia casa si fuera necesario. Para revisar la lista detallada de nuestras recomendaciones ingresa [aquí](#).



### Certificado de Vacunación COVID

Asegúrate de enviar por correo electrónico a la cuenta [repcionresidencias@udem.edu.mx](mailto:repcionresidencias@udem.edu.mx) tu certificado de vacunación COVID-19, para ingresar a Residencias deberás de contar con el esquema completo de vacunación, ya sea en México o en el extranjero. Si ya cuentas con refuerzo adicional al esquema completo, también inclúyelo en el correo.

## 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](mailto:ventas1@sleepinnmonterrey.com)

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

[sophia.alarcon@hotelesprisma.com](mailto: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.

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 siguiente documentación de forma impresa:

- 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 Mayores.

Una vez que tu documentación haya ingresado, recibirás la llave para tu habitación y podrás proceder a acomodarte en tu habitación.



#### **Check-in**

El *check-in* 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, tu Residente Formador te dará la información necesaria a tu llegada.

## **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 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 revisará el código QR generado por la app SSAFETY y se aplicará gel antibacterial en manos. Será responsabilidad de los residentes reportar cualquier síntoma que pudiera ser sugestivo de COVID-19 al momento de su acceso y durante el tiempo de su estancia en Residencias.

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

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





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.

Las salas de estudio disponibles en los edificios de habitaciones cuentan con un sistema de reservación que permitirá un mejor uso para todos los residentes.

Los equipos de la lavandería son de autoservicio y se activan vía una aplicación que podrán instalar en sus celulares. Esto permitirá un uso más eficiente de los mismos al recibir notificaciones de término de ciclo.

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.



### **Vida Estudiantil en Residencias**

Residencias es un espacio de vida en comunidad en donde procuramos el bienestar e integración de todos los residentes. Contamos con actividades que te permitirán integrarte con otros residentes así como desarrollar nuevas habilidades.

Cada piso cuenta con un Residente Formador que lleva a cabo labores de acompañamiento con sus residentes, así como los integrantes del Equipo Formador que están siempre presentes y acompañando a los estudiantes.

Para dar la bienvenida a los residentes estaremos llevando a cabo un evento de bienvenida así como una sesión informativa para padres de familia. Estos eventos serán presenciales.



### **¿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 el sábado de 8:00 a 15:00 horas. Se encuentra ubicado a un costado de las plomas de acceso a la Av. Alfonso Reyes en el Campus UDEM. Su teléfono es 81-8215-1000 extensión 4994 y su correo electrónico es [centrodesaludintegral@udem.edu.mx](mailto:centrodesaludintegral@udem.edu.mx).

Fuera de esos horarios, contamos con servicio en la Enfermería de Residencias: lunes a viernes de 23:00 a 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 cuentas 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 ubiques 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 de los mismos en tu habitación.

Si decides retirarte del complejo de Residencias para cumplir con tu período de aislamiento en otro lugar, deberás indicarlo a la Coordinación de Vida Estudiantil y al personal médico del Centro de Salud Integral, quienes te darán las indicaciones

**« Si presentas síntomas COVID o cuentas con un resultado positivo, debes siempre reportarlo al Centro de Salud Integral así como a tu Residente Formador. »**



a seguir para retirarte del complejo sin poner en riesgo de contagio a algún 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.



### **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 con 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 flujo 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.



### **Servicios adicionales**

El servicio de limpieza a habitaciones se realiza 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.

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 una 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.

## **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 de 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.

Si al final del semestre ya cuentas 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.

