



Consejo Mexicano de Cirugía General, A.C.

## **BIENESTAR Y SALUD**

El CMCG consiente del bienestar y salvaguardar la salud con seguridad de todos los integrantes, visitantes y nuestra comunidad en general.

## **REGRESO GRADUAL**

Planeando una reapertura consciente y responsable el CMCG, lo irá haciendo en varias fases, mismas que serán graduales, utilizando un calendario por evolución y adaptándose a la realidad conforme al semáforo epidemiológico que emite la autoridad sanitaria de nuestra ciudad.

## **AUTOPROTECCIÓN CON RESPONSABILIDAD**

Promover la adopción de hábitos nuevos para garantizar las medidas de higiene y salud, responsablemente, solidariamente, prudencia, sentido común y civismo de cada integrante de nuestra Asociación, visitantes y comunidad en general.

## **NUESTRA VIVENCIA ACTUAL**

Hemos estado preparando el arranque de nuestras oficinas, Comités, etc., en base a la nueva realidad, será necesario nuevas normas en oficinas y virtual, para elegir la modalidad que usted decida.

Gradualmente iniciaremos actividades presenciales, la fecha precisa se avisará en la página: [www.cmcgac.org.mx](http://www.cmcgac.org.mx) El regreso se dará siempre y cuando la evolución de la pandemia y tomando en cuenta las recomendaciones de las autoridades federales y estatales lo permitan.

## **ANTES DE REGRESAR**

Haber tenido cuando menos 14 días de cuarentena sin estar expuestos a posible contagio.

## **ANTES DE SALIR DE CASA**

Planear nuestro día (evitar salidas innecesarias).

Llevar siempre GEL ANTIBACTERIAL y 2 o 3 cubrebocas. (Recomendable de tela y lavables o algodón de doble o triple capa). Bolsas herméticas de plástico para guardar las utilizadas y no utilizadas por separado.

Considerar más tiempo para el ingreso al corporativo WTC que el de costumbre.

Asegurarse de utilizar perfectamente el cubrebocas y sobre todo si utiliza el transporte público.

## **LLEGANDO A OFICINAS**

- Obligatorio el uso de cubrebocas durante toda su estancia en oficinas.
- Entrada y salida en horarios NO PICO para evitar contaminación en elevadores, escaleras y pasillos.
- Cuidar la “sana distancia” de 1.5 metros.
- Permitir que le tomen su temperatura corporal.
- Utilizar gel antibacterial cada momento.
- Utilizar los tapetes sanitarios al entrar.



**Consejo Mexicano de Cirugía General, A.C.**

- Saliendo de oficinas (empleados) se recomienda ir directamente a casa, evitando lugares públicos.

## **CONVIVENCIA**

- ✓ Permanecer en su lugar, manteniendo “sana distancia” y respetando las señalizaciones y recordando al visitante.
- ✓ Abstenerse de mostrar afecto como saludos y abrazos o cualquier contacto físico.
- ✓ Evitar compartir algunos materiales como engrapadoras, plumas, lápices, reglas, etc.
- ✓ Tomar las medidas de prevención como son sala de Comités, Juntas, Área de café, etc.
- ✓ LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN LÍQUIDO SUFICIENTE.
- ✓ Mantener limpia y desinfectada el área de trabajo o lugares que utilice, como artículos personales, (hacerlo si cambia de espacio).
- ✓ RESPETAR LOS SEÑALAMIENTOS Y NÚMERO DE PERSONAS RECOMENDADO POR ESPACIO, sala de espera y patio de público. Encontraremos señalizaciones que nos indiquen el tránsito de personas para reducir el riesgo de contacto. Controlando el acceso a la oficina.

## **IMPLEMENTACIONES EN OFICINAS**

- Implementación de despachadores de gel antibacterial automáticos.
- Termómetros automáticos.
- Señalamientos de tránsito de personas, entrada y salida.
- Horarios diferentes al de horas picos al entrar y al salir (evitar aglomeraciones y contacto en elevadores).
- Citas previas para recibir documentación (evitaremos aglomeraciones y filas, cuidando sana distancia y seguridad).
- Sanitizadores en aerosol para aplicar cada dos horas.
- Tapete sanitizador al entrar.
- Mamparas de protección en escritorios de atención a público.

## **FUERA DE OFICINAS, CENTROS DE TRABAJO Y CASA.**

- Evita reuniones sociales y acudir a lugares públicos.
- Vida en familia o roomies, acordar las medidas de prevención y salud.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón líquido o gel antibacterial (si no tiene a la mano agua y jabón).
- Evitar besos, abrazos y saludos de mano.
- Evitar compartir alimentos al estarlos ingiriendo y tener las manos limpias.
- NO TOCARSE EL CUBREBOCAS, NI LENTES, NI CARETAS, portar el cubrebocas adecuadamente tapando nariz y boca principalmente, no quitárselo para hacer llamadas telefónicas ni al hablar. NO TOCARSE LA CARA.

## **QUE HACER “CASO SOPECHOSO”**

Si se llega a presentar un caso de sospecha, se activará protocolo de ATENCIÓN A “CASO SOSPECHOSO”



Consejo Mexicano de Cirugía General, A.C.

## SU SALUD Y BIENESTAR

En el CMCG, buscamos que nuestros integrantes, estén informados de las medidas y protocolos a seguir diseñados para minimizar riesgos de contagio en nuestras instalaciones y en su regreso a casa o centros de trabajo. Si hubiera personas de alto riesgo, con enfermedades persistentes, se les puede atender de manera remota.

**Si estuvo en contacto con algún confirmado de COVID-19 deberá informarlo de inmediato al correo [cmcgac@live.com](mailto:cmcgac@live.com) o a los tels. 55 5286-3012 y 55 5211-0074, para aplicar el protocolo de “caso sospechoso”.**

Área de papelería, café, etc., se deberá utilizar gel antibacterial antes y después de utilizar, manijas, cajones y puertas, rociando sanitizador cada dos horas como preventivo.

## EXÁMENES CERTIFICACIONES, RECERTIFICACIONES

Hemos trabajado con buscar y realizar estas actividades de forma virtual, cuidando de nuestros cirujanos su salud y bienestar aplicando exámenes virtuales con la plena seguridad de que son realizados con las normas de seguridad, siendo justos y transparentes. Preparando una recertificación por puntos virtual en línea que nos permita ofrecer un sistema amigable y fácil para el usuario y Evaluador.

Esta pandemia nos puso a prueba como personas, Institución, profesionales de la medicina y sociedad. A lo largo de este tiempo hemos aprendido que de nuestra capacidad de respuesta depende la habilidad para adaptarnos siendo flexibles ante la incertidumbre y diversidad de nuestra huella geográfica a nivel nacional.

Hasta ahora, nos hemos guiado basados en nuestros principios de confianza y compromiso como Institución y de todos ustedes usuarios. Pues hemos podido constatar que dando lo mejor de si mismos para continuar con nuestros proyectos, actividades y sueños a pesar de las adversas condiciones que hemos estado viviendo.

El rol de Mesa Directiva, Consejeros, Asesores Académicos, Gerente Médico, Staff es garantizar que sigamos cumpliendo nuestro propósito de Certificar y Recertificar a nuestros colegas Cirujanos Generales, Cirujanos Bariátras, Cirujanos en Trasplante renal.

Le invitamos a visitar frecuentemente nuestro sitio de internet para mantenerle actualizado con información oficial. <https://www.cmcgac.org.mx>

***Esta información puede cambiar sin previo aviso  
dependiendo de la evolución del conocimiento del SARS  
CoV2, lineamientos gubernamentales y de Salud.  
Esto incluye la posibilidad de regresar al confinamiento en  
caso de ser necesario.***

Dr. Jordán Zamora Godínez.  
Presidente del CMCG 2018-2020