

Protocolo COVID de la expedición Cheve 2021

Las siguientes medidas tienen como objetivo prevenir la transmisión de COVID-19 entre los miembros de la expedición Cheve de 2021 y evitar cualquier caso de COVID-19 durante las actividades bajo tierra. Para tener éxito, estas medidas requieren la cooperación de todo el personal de la expedición. Al unirse a esta expedición, usted acepta asumir la responsabilidad personal, adherirse a este protocolo y comprender que hasta que no haya una vacuna contra el COVID ampliamente distribuida, ni siquiera las mejores prácticas son garantía de prevención de las infecciones por COVID. Si no entiende alguna parte de estas pautas, hable con el líder de la expedición. Si se siente incómodo con el riesgo adicional que representa COVID o no está preparado para seguir estrictamente estas normas, por favor, quédese en casa.

Visión general

- 1) Use las mejores prácticas de mitigación de COVID mientras viaja al campamento base: [Pruebas y viajes aéreos internacionales](#)
- 2) Debe **llegar** al campamento base el día 1 de cada mes (excepto los que conducen el 20 de enero)
- 3) Serán agrupados en una 'equipos' de cuarentena de 3-6 personas durante 10 días.
- 4) Durante los 10 días de la cuarentena, los miembros del equipo pueden decidir cómo desean manejar el riesgo de COVID entre ellos (uso de máscaras, distanciamiento social, etc.); sin embargo, cada equipo debe mantener un mínimo de 5 m de distancia de otros miembros de la expedición, incluyendo otros grupos y trabajar en diferentes áreas dentro de la cueva
- 5) Después de la cuarentena, se espera que siga usando una máscara en las áreas comunes.
- 6) No se permitirá viajar al pueblo o interactuar con personas ajenas a la expedición una vez que llegue al campamento base. Cualquier mercancía necesaria, como alimentos, será entregada.
- 7) Lleve a cabo una continua auto-evaluación de su estado de salud mientras esté en el campamento y comunique cualquier cambio con otros miembros y la dirección de la expedición
- 8) El uso de la cocina, el área de almacenamiento y el refugio en general se limita a 3 personas con mascarilla a la vez. Una "cocina satélite" y una fogata serán instaladas para cada equipo. Construya su propio refugio cerca de su tienda de campaña para descansar si hay mal tiempo.

Procedimientos durante su viaje

Antes de llegar al campamento base, todos deben hacer lo siguiente:

- 1) Limite las interacciones con otras personas hasta un mínimo absoluto de dos semanas antes de viajar y monitorear los síntomas de COVID: [Auto-monitoreo de Coronavirus](#)
- 2) Realícese una prueba de COVID-19 5 días antes de comenzar el viaje
- 3) Si es posible, reserve un viaje a la ciudad de Oaxaca en lugar de a la ciudad de México.
- 4) Reserve su viaje para que llegue al campamento base el día 1 del mes. Tomará un día viajar desde la ciudad de Oaxaca. Planee pasar la noche en la ciudad de Oaxaca y viajar al campamento base el día 1 del mes.
- 5) Usar una máscara (N95 o equivalente) durante los viajes en aeropuertos, aviones, autobuses y vehículos y usar un desinfectante de manos después de tocar las superficies. Se puede obtener este tipo de máscara en muchos lugares.

Aquí un ejemplo KN95 [SupplyAID RRS-KN95-5PK Máscara protectora KN95, Protección contra el polvo PM2.5. A prueba de polen y bruma, paquete de 5 - - Amazon.com](#)

Las máscaras de tela son aceptables para usarlas alrededor del campamento base. Por favor traiga 2-4 para que puedan ser lavadas periódicamente. **Los pañuelos y buffs/bufandas de cuello no son aceptables:** se ha demostrado que una única capa delgada de tela no es eficaz para contener las gotas emitidas al respirar o hablar. Aquí hay algunos ejemplos de máscaras de tela reutilizables que se pueden encontrar en Amazon: [Máscaras de tela](#)

Aquí hay un ejemplo de una máscara muy cómoda y práctica que está haciendo la marca OutdoorResearch:

[OutdoorResearch Mask](#)

- 6) Practicar el distanciamiento social tanto como sea posible mientras viaja y prestar especial atención a evitar a los individuos sin máscara.
- 7) Coordinar la renta de un autobús o camioneta para que el equipo viaje de la ciudad de Oaxaca a Cuicatlán. Si llega a Cuicatlán tarde, quédese en el Sochiapam; si llega temprano en la tarde, contrate un taxi o una camioneta (pasajero) sólo para su grupo y pida que lo lleven a "Cueva Cheve".
Si su vuelo es cancelado, trate de reprogramarlo para un día posterior.
Si sus planes se ven interrumpidos hasta el punto de que no pueda llegar para el día 5 del mes, planee llegar al comienzo de un mes posterior o cancele.

Durante el viaje, *se recomienda* hacer lo siguiente:

- A) Evitar el contacto con las personas y no visitar los restaurantes
- B) Evitar los grandes aeropuertos como el de la Ciudad de México
- C) Seleccionar vuelos que tengan un mínimo de escalas

- D) Evitar los autobuses
- E) Ponga tantos espeleólogos juntos en su camioneta (pasajero) a Cheve de Cuscatlán como sea posible
- F) Comunique el estado de los viajes de su grupo a través de Inreach si es posible. Nos pondremos en contacto con los grupos de viaje con antelación.
- G) Procedan tan directamente al campamento base como sea posible

Si siente alguno de los síntomas de COVID-19 durante el viaje, considere volver a casa. Nuestro objetivo es minimizar el riesgo para los ciudadanos mexicanos y prevenir un brote en nuestra expedición o entre los pueblos locales. **Entienda que las instalaciones médicas en México pueden no ser capaces de acomodarlo si se enferma gravemente.**

Llegada al campamento base

- Anuncie su llegada desde lejos
- No entrar en las instalaciones del campamento base
- Mantener una separación de 5 m de todos los demás miembros de la expedición a su llegada
- Serán agrupados en una equipo de cuarentena (3-6) con otros miembros entrantes. Las personas que viajen juntas probablemente serán agrupadas y se les anima a encontrar personas que compartan sus preferencias para evitar el riesgo de COVID. Abriremos la comunicación con antelación con la información de contacto de los grupos entrantes.
- Se les dirigirá a las áreas de acampada permitidas
- Se les dará utensilios de cocina, lonas y cuerda para que su equipo establezca una pequeña cocina
- Se le entregará su propio saco de dormir de camping subterráneo
- Les animamos a que construyan su propio espacio de refugio para pasar el tiempo, ya que la gente no podrá compartir la cocina y el espacio de refugio durante el mal tiempo.

Periodo de cuarentena:

Durante la cuarentena la expedición ordenará que se apliquen las reglas mínimas (su equipo puede decidir sobre niveles adicionales de comportamiento preventivo):

- Su equipo de cuarentena durará 10 días desde que el último miembro del equipo llegue al campamento base, según las directrices actuales del CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html>
- Durante ese tiempo puedes interactuar con los miembros de tu equipo de forma normal
- Se le pedirá que se monitoree cada día para detectar los signos/síntomas de COVID-19 (pérdida del sentido del olfato o del gusto, fiebre, tos persistente, fatiga, dolores de cabeza, dolores musculares, náuseas, diarrea).

- Su equipo recibirá un termómetro IR y será responsable de tomar y reportar las temperaturas de cada miembro diariamente
- Los miembros de su equipo **NO PUEDEN acercarse a menos de 5 m de los demás durante la cuarentena**. Esta es una regla muy estricta.
- Durante la cuarentena, no pueden entrar en un refugio público ocupado como la tienda de mando, el almacén de equipo o el almacén de comida. Deben esperar a que estén vacíos y aún así usar una máscara y lavarse las manos o usar un desinfectante de manos antes de manipular los alimentos. La cocina principal está fuera de los límites.
- A su módulo de cuarentena se le dará el equipo para instalar una cocina satélite o usar una ya existente (ollas, sartenes, estufa, etc.). También tendrá la opción de que se le entreguen comidas en grupo a su equipo si es necesario.
- No pueden acercarse a la fogata del grupo. Deben usar su propia fogata satelital.
- Durante la cuarentena, todas las actividades en la cueva deben ocurrir dentro de un día de viaje desde la superficie, principalmente acampando en la superficie. Tales actividades incluyen: prospección, viajes de familiarización, pruebas verticales, recorridos de suministro al Campamento 1, excavación en Snake Pit. Dependiendo de la situación (por ejemplo, las acciones de otros grupos que no estén en cuarentena y que trabajen en la cueva) Y sujeto a la aprobación de la dirección de la expedición, puede ser aceptable transportar equipo de Sumplands al Campamento 2/Campamento 2 a Flipstones, al Campamento en Kyle y al Campamento en Stan.
- Durante la cuarentena no se puede trabajar en la misma área de la cueva que otro equipo. Tampoco pueden compartir un campamento subterráneo.
- Se les asignará un saco de dormir personal para que lo usen bajo tierra si acampan en cuevas durante el período de cuarentena. Después de la cuarentena debe secarse al sol directo durante medio día, y volverse al revés después de 3 horas. No puede dejar su saco de cuarentena bajo tierra antes de secarlo.

Distanciamiento social

5 m: separación requerida entre los equipos de cuarentena y todas las demás personas

2 m: separación recomendada entre los individuos en la superficie

Después de la cuarentena

Después de la cuarentena el riesgo es mucho menor. Sin embargo, le pedimos que practique lo siguiente:

- No más de 3 personas en un área de refugio público (por ejemplo, la tienda de comando o la cocina general)
- Usar una máscara mientras se está en una cocina pública, un refugio o una tienda de campaña de comando
- Se recomienda una separación de 2 m entre individuos en la superficie.

- El distanciamiento puede ser relajado para los miembros de los mismos equipos del campamento subterráneo porque se espera que tengan un nivel de riesgo compartido

En caso de enfermedad

- Todas las enfermedades respiratorias o similares al resfriado deben ser tratadas como COVID-19
- Reporte la fiebre o la enfermedad y los síntomas a su equipo y a la dirección de la expedición inmediatamente
- Anote todas las personas con las que ha tenido contacto
- Si está bajo tierra, su equipo debe comenzar inmediatamente a abrirse camino hacia la superficie
- Si es posible, el individuo enfermo mantendrá una separación de 5 m de todos los demás
- Una vez en la superficie, aíslate en tu zona de tiendas y no te vayas. La comida, el agua y la medicación serán entregados.
- Continúe monitoreando sus síntomas y temperatura e informe
- Su aislamiento durará hasta 48 horas desde los últimos síntomas
- Las instrucciones adicionales vendrán de la dirección de la expedición.
- Tenemos planes de evacuación de la cueva y a un hospital para enfermedades y lesiones graves si es necesario. **Sin embargo, nuestra capacidad para llevarlo a un hospital no garantiza que el hospital tenga recursos disponibles para tratarlo.**

Directrices para el uso de la máscara

Estas directrices se aplican a todos en todo momento

- Usar máscaras bajo un techo público durante toda la expedición
- Usar una máscara al acceder a los alimentos o al equipo de la expedición
- Usar una máscara mientras se cocina en la cocina general (se permiten 3 personas a la vez)
- Usar una máscara mientras se viaja hacia y desde la expedición

Pautas para el lavado de manos o la higiene (se aplican a todos en todo momento y son necesarias para prevenir otras enfermedades):

- Lavarse las manos o usar un desinfectante después de las visitas a la letrina y antes de comer.
- Limpia las manos antes de acceder a los alimentos del grupo
- Limpia las manos con frecuencia mientras trabajas en la cocina.
- Tose y estornuda en tu codo. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Se dispondrá de duchas y lavaderos y se fomentará el uso individual

Cocina principal

- La cocina principal de la expedición será trabajada por turnos de hasta 3 personas con máscara a la vez. Llevarán máscaras de alta calidad, tomarán precauciones extra y habrán completado el período de cuarentena de 10 días.
- Fuera de las indicaciones del punto anterior, la entrada a la cocina principal está prohibida.
- Las superficies y los utensilios deben ser limpiados a fondo después de su uso.
- Las comidas deben ser servidas fuera de la cocina.

Cocinas satélites

- Habrá 3 cocinas satélites designadas para los equipos de cuarentena
- Después de 10 días de cuarentena, estas cocinas deben ser completamente desinfectadas.
- Después de la cuarentena, estas cocinas satélites estarán disponibles para el uso general de no más de 3 personas con máscara a la vez.

Platos

- Usarán sus platos y tazones asignados para las comidas, de las que deben llevar un registro.
- Los platos de la cocina se lavarán en turnos rotativos de 1 a 2 personas con máscara a la vez.
- Alternativamente, puede lavar sus propios utensilios según sea necesario, si el área está desocupada.

Interacción con los lugareños

Es nuestra responsabilidad evitar la introducción accidental de COVID-19 en las pequeñas comunidades. Para lograr estos objetivos no habrá viajes no esenciales desde el campamento base a Cuicatlán/Oaxaca/Pápalo. El viaje esencial está reservado para emergencias médicas, compras quincenales de verduras y recargas ocasionales de propano. En estos casos, solo se delegarán pequeños grupos de 2-3 personas.

Anexo 17 de enero de 2021: a partir de hoy se requerirá el siguiente protocolo de todos los miembros del equipo que participen en la expedición del sistema cheve 2021:

1) nadie se detendrá, nunca, en el pueblo de Concepción Papalo

2) cada persona que necesite pasar por Concepción Papalo llevará consigo una prueba impresa de una prueba COVID-19 negativa y la presentará si lo solicita cualquier funcionario de Concepción Papalo.

3) seguirás estrictamente todos los protocolos COVID-19 establecidos por la expedición al pasar por el pueblo (todos deben usar una máscara N95 en todo momento; las manos deben lavarse limpias o usar desinfectante de manos; y mantener al menos 2 metros de distancia de cualquier persona más).

Estos aldeanos son nuestros amigos desde hace mucho tiempo y es nuestra responsabilidad no llevar el virus a la montaña. Siga estas reglas exactamente o se le pedirá que abandone la expedición.