

No hay que bajar la guardia, debemos seguir protegiéndonos ante la influenza



Recuerda, limpia muy bien tu entorno (Casa, oficina, mesas, etc.)



Lava frecuentemente corbatas, sacos, abrigos, etc.



Si tienes alguna enfermedad respiratoria, quédate en casa



Lávate las manos frecuentemente con agua y con jabón



Cuando tosas o estornudes, tápate nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo



Si tienes la necesidad de escupir, hazlo en un pañuelo desechable



¿Cuáles son las medidas básicas de higiene?

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón con la técnica correcta. Ya que las manos están en contacto con una gran cantidad de superficies como barandales, teléfonos, manijas, agarraderas en el transporte público, teclados de computadora, etc. que si una persona con el virus tocó lo puede transmitir fácilmente.

Cubrirse nariz y boca con un pañuelo o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar.

Técnica correcta para el lavado de manos

Usar agua tibia y jabón.

Se puede utilizar alcohol en gel, en caso de no haber agua y jabón.

El jabón si es en pastilla debe ser pequeño y se debe cambiar con frecuencia (diario).

Mojar las manos con agua y aplicar jabón.

Tallar las manos enérgicamente de 15-20 segundos, hasta formar espuma.

Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.

Las manos se deberán secar con una toalla.

Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma. Tirar la toalla desechable en el bote de la basura.

Lava tus manos después de toser o estornudar.

Lava tus manos después de tocar manijas y barandales públicos.

Evita tallarte los ojos, la nariz o la boca sin antes lavarte las manos.

El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL

Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.

Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.

No saludar de beso ni de mano

No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.

Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en lugares cerrados.

Acudir al médico inmediatamente si se presentan los síntomas

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura

En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá de acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud.

No compartir alimentos, vasos o cubiertos.

Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).



<http://influenza.salud.gob.mx/>



<http://www.influenza.df.gob.mx/>



<http://www.edomex.gob.mx/influenza>