



Medidas de prevención e higiene para cuidarse de la influenza



En la escuela

- Prever la disponibilidad de agua y jabón en los planteles.
- Asegurar la correcta ventilación e iluminación con luz solar de aulas, oficinas y otros espacios cerrados.
- Desinfectar tinacos, baños, lavabos, manijas, picaportes y pasamanos.
- Lavar con agua y jabón las instalaciones y mobiliario con los que se tiene contacto manual.
- Mantener limpias las cubiertas de escritorios, mesabancos y equipos de cómputo.
- Reforzar las medidas de higiene de los espacios y utensilios para la preparación y consumo de alimentos.
- Colocar botes de basura protegidos por bolsas de plástico.

Para tu cuidado

- Evita estar en contacto con personas enfermas.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No compartas alimentos, vasos o cubiertos.
- Come verduras y frutas, y toma por lo menos ocho vasos de agua potable diariamente.
- Al toser o estornudar cubre tu boca con el antebrazo o un pañuelo desechable.
- No saludes de beso ni de mano.

Si estás enfermo:

- Quédate en casa y guarda reposo para no contagiar a otros.
- No tomes medicamentos por tu cuenta, sigue las recomendaciones de tu médico.
- No acudas a sitios concurridos.

Programa Escuela y Salud

Para mayor información comunicarse al teléfono: 01 800 123 10 10

Y a las páginas web: <http://www.sep.gob.mx> y <http://basica.sep.gob.mx>



Vivir Mejor