

MENSAJES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA PREVENIR INFLUENZA

- La influenza una enfermedad que se contagia de persona a persona, cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, o cuando comparten utensilios o alimentos.
- Las medidas de higiene personal y del entorno son indispensables para la prevención de la influenza, así como la realización del filtro familiar y, en caso de presentar síntomas de infección respiratoria, la atención médica inmediata y el resguardo protector en el hogar.
- Las medidas de higiene personal que evitan la transmisión del virus son: lavado de manos frecuentemente y el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar.
- La limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire, así como abrigarse bien, utilizar gorro, guantes, bufanda (cubre nariz y boca) y calcetines gruesos.
- El uso de gel a base alcohol al ingresar a las escuelas, sitios de trabajo y lugares de concentración.
- El Filtro escolar tiene como propósito proteger a toda la comunidad educativa de un posible contagio de influenza, identificando síntomas de esta enfermedad al ingresar al plantel.
- La instalación del filtro escolar se realiza cuando las autoridades de la jurisdicción sanitaria, en coordinación con las autoridades de las Secretarías de Salud y de Educación, declaren los niveles de alerta epidemiológica que están determinados por criterios tales como:
 - ϕ El incremento de casos nuevos de infecciones respiratorias agudas
 - ϕ Los cambios de la temperatura ambiental
- Ante la sospecha de tener influenza acude a la unidad de salud y evita la realización de pruebas rápidas, para tener un diagnóstico preciso.
- La vacuna contra la influenza se aplica de manera gratuita en las unidades médicas y centros de salud. Deber ser vacunados:
 - ϕ Niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad
 - ϕ Personas mayores de 60 años

- φ Mujeres embarazadas
- φ Personal de salud
- φ Persona con diabetes no controlada, obesidad, cáncer, VIH/SIDA o enfermedades pulmonares

La página web en la que puede descargar información y materiales:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/dgps-materiales-educativos-y-de-comunicacion-de-riesgos-12231>

Técnica correcta de Lavado de manos:

PASOS PARA LAVARTE LAS MANOS

Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar las muñecas.



Enjuaga completamente.



Seca las manos con papel desechable.



Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tíralo en el bote de la basura.



Estornudo de Etiqueta

¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?

¡Evita contagiar a los demás con los virus que expulsas al estornudar o toser!



Cubre tu boca con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.

... o utiliza el ángulo interno del brazo
¡Nunca con las manos!



Después lava tus manos con agua y jabón.