



¡Cuidado con el Frío!

Maestra, Maestro:
En temporada invernal toma en cuenta las siguientes recomendaciones para aplicar en las escuelas:



01

Flexibiliza el uso del uniforme, recomienda el calzado cerrado, ropa para el frío y bufandas.



02

Si alguien en tu salón de clases presenta síntomas de enfermedad respiratoria, recomienda a los padres de familia que acudan al médico.

03

Durante los horarios de bajas temperaturas, evita realizar actividades deportivas y al aire libre.



04

Promueve entre las alumnas y alumnos el consumo de frutas de temporada.



05

Sugiere cubrir su boca y nariz ante los cambios bruscos de temperatura.



06

Cubre entradas de corriente de aire, eso evita que el salón se enfríe.

07

Las Delegaciones Regionales podrán autorizar el cambio de horario, con base en la diversidad geográfica, y en acuerdo con padres de familia.



08

Si utilizas chimeneas o calentadores verifica que exista ventilación adecuada.



09

Vacunarse contra la influenza si perteneces al grupo de riesgo (menores de 5 años, embarazadas y mayores de 60).



10

No automedicarse y reforzar defensas al lavarse las manos y usar gel sanitizante constantemente.

11

Ubicar los refugios temporales de la localidad y atender las indicaciones de Protección Civil en caso de emergencia.



Atiende las recomendaciones que emite la Secretaría de Salud.
Recomendaciones que aplican para escuelas públicas y privadas.

