

Lineamientos para prevenir la influenza en el entorno escolar

PROCEDIMIENTO PARA LA INSTALACIÓN DE FILTROS



Secretaría de Educación Pública

Subsecretaría de Educación Básica

Dirección General de Desarrollo
de la Gestión e Innovación Educativa

Secretaría de Salud

**Subsecretaría de Prevención
y Promoción de la Salud**

Dirección General de Promoción de la Salud



Presentación	9
Introducción	11
I. Panorama sobre la influenza en México	15
I.I Situación actual de la influenza	15
I.II Lo que debemos saber acerca de la influenza	15
II. Procedimientos en las escuelas ante casos sospechosos de Influenza	19
II.I La estrategia de focalización de acciones en el ámbito escolar	19
II.II Condiciones para aplicar los procedimientos	19
II.III Procedimientos	20
Filtro Familiar	20
Filtro Escolar	20
Detección de síntomas durante la jornada escolar	23
III. Lineamientos sobre medidas preventivas generales para el trabajo pedagógico y la organización escolar	25
III.I Medidas preventivas y de higiene en el entorno escolar	25
III.II Medidas preventivas personales	25
III.III Medidas personales para no contagiar a otras personas	26





Presentación

Desde la pandemia de influenza A(H1N1) de 2009 que afectó a los habitantes de diversos países del mundo, se han realizado diversos estudios médicos y epidemiológicos que han aportado información valiosa acerca de las características más importantes del virus: su capacidad de contagio entre los seres humanos; el reconocimiento de que las condiciones previas de salud de quienes se infectan con el virus, sus hábitos de higiene y las del entorno; son determinantes para superar la enfermedad con relativa facilidad.

Por el alto significado social que tiene la escuela —como el lugar donde conviven millones de niñas, niños y jóvenes que ejercen su derecho a la educación y por el papel que desempeñan como transmisores o contenedores de la influenza—, la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud, los titulares de los sectores educativo y de salud en las entidades, comprometidos con garantizar a los mexicanos el derecho a una educación de calidad y a una vida saludable, acordaron emitir los Lineamientos que a continuación se presentan.

Estamos conscientes de que no existe medida alguna que por sí sola detenga o limite la capacidad de transmisión del virus; por ello es necesaria la aplicación de un conjunto de medidas y la participación comprometida de individuos y sectores, para lograr el propósito de prevenir la influenza.

La forma de manifestarse la enfermedad y los efectos que produce difieren —de acuerdo a un conjunto de condiciones personales y del entorno—, por lo cual sabemos que no proceden las medidas de prevención generalizadas, motivo por el cual los procedimientos deben aplicarse de manera focalizada y específica por escuela, zona, municipio o entidad.

En uno de los apartados se destacan las medidas higiénicas que son necesarias desarrollar desde el hogar, en particular el Filtro Familiar.

Igual de importantes, son las medidas que debe aplicar la escuela y las acciones a emprender por la comunidad, para realizar sus labores en espacios saludables y seguros; tales como el Filtro Escolar, la limpieza de las instalaciones y materiales didácticos y, el desarrollo de hábitos de higiene personal y de las competencias para el autocuidado.

Las acciones derivadas de los lineamientos y las orientaciones dirigidas a las escuelas sólo pueden concretarse si se cuenta con la participación de la comunidad escolar y de los padres de familia, así como del invaluable compromiso de las autoridades gubernamentales en sus distintos órdenes de gobierno, de los responsables de educación y de salud locales, estatales y federales; de las organizaciones de la sociedad civil y de los representantes de la organización sindical.

Por ello, la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud exhortan a todos los actores vinculados con la educación y la salud a poner en práctica de manera focalizada estos Lineamientos; pues son los mejores conocedores de las condiciones locales y los que pueden tomar las decisiones más acertadas.

Durante la emergencia epidemiológica causada por el virus de la influenza A (H1N1) en el 2009, las Secretarías de Educación Pública y de Salud, de manera coordinada, elaboraron e impulsaron estrategias y acciones en el sector educativo para limitar el contagio, mitigar los efectos de la epidemia y establecer medidas de control.

Una de las estrategias más trascendentes fue la aplicación de acciones sanitarias en la escuela, obteniendo una respuesta intensa y solidaria de las autoridades, del personal de los sectores educativo y de salud, del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, de padres de familia, docentes, directivos y alumnos; para disminuir el riesgo de la propagación del virus, de donde obtuvimos aprendizajes y experiencias para ir modificando los planes de acción.

Hoy nos encontramos en un escenario diferente, sabemos que el virus de la influenza A(H1N1) no desaparecerá y que seguirá circulando como parte del curso natural. Por ello, es importante que para disminuir el riesgo de la enfermedad en el entorno escolar, se actualice el Plan Escolar de Acción con medidas sanitarias focalizadas. Así como, los presentes Lineamientos que proporcionan a las autoridades educativas, directivos y docentes, orientaciones para intervenir en las escuelas a partir de los niveles de alerta epidemiológica establecidos por la jurisdicción sanitaria.

Este documento comprende tres apartados:

- El primero relativo a la situación actual de la influenza.
- En el segundo se definen las condiciones y procedimientos para la instalación de los Filtros: Familiar y Escolar, así como para la detección de síntomas durante la jornada escolar.
- Se establecen y explican detalladamente los lineamientos que orientan las medidas a seguir en las escuelas para proteger a las comunidades escolares de posibles contagios.



I. Panorama sobre la influenza en México

I.I Situación actual de la influenza

Desde la pandemia de influenza A(H1N1) de 2009 que concluyó en junio de 2010, sólo se han registrado algunos brotes esporádicos de este subtipo de virus entre febrero y abril de 2011. Durante el verano y el otoño de 2011 (1° de mayo al 3 de diciembre) la circulación del virus de influenza fue mínima. A partir del 4 de diciembre y hasta el 14 de enero del año en curso, es cuando la proporción de consultas por enfermedad tipo influenza se duplicó, así como la proporción de muestras positivas a virus de influenza, que aumentó de 7 a 51% y de 50 a 86% la del virus A(H1N1). Este incremento es particularmente notorio en Veracruz, Oaxaca, Estado de México y Distrito Federal; sin embargo esto NO significa que estemos ante un brote, ya que continuamos en la temporada invernal y puede haber un aumento en el número de casos de influenza.

La influenza se presenta cada año entre octubre y marzo, al igual que en el resto de los países del hemisferio norte.

Hasta el momento la velocidad de propagación y la frecuencia de casos, no requiere de la puesta en marcha de medidas extremas como el cierre de escuelas. Además, a diferencia de 2009, hoy se sabe que el virus A(H1N1) es muy similar al resto de los virus estacionales que afectan a la población todos los años.

Estamos ante un comportamiento de influenza esperado para esta temporada, por lo que no hay que alarmarse; sólo es importante que a nivel individual y comunitario protejamos nuestra salud realizando las medidas de promoción y prevención pertinentes, que nos permitirán reducir la probabilidad de exposición y de transmisión del virus de esta enfermedad.

I.II Lo que debemos saber acerca de la influenza

La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa.

¿Cómo se puede adquirir la enfermedad?

- Por transmisión directa de persona a persona (el virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos), cuando las personas enfermas:
 - a) Estornudan o tosen sin cubrirse la boca y la nariz
 - b) Comparten utensilios o alimentos
 - c) Saludan de mano o de beso
 - d) Conviven en condiciones de hacinamiento

Como en la mayoría de las infecciones de vías respiratorias, el virus puede viajar hasta 1.5 metros de distancia, dentro de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar; y entrar al organismo por la boca, la nariz o los ojos.

- Por transmisión indirecta, cuando las personas sanas:
 - a) Carecen de hábitos de higiene y limpieza o tienen deficiencias en su práctica.
 - b) Se tocan con las manos infectadas los ojos, la nariz o la boca.
 - c) Tocaban superficies lisas (mesas, pasamanos, manijas y barandales, etcétera) y porosas (pañuelos desechables, telas, ropa, entre otras) contaminadas por el virus.

En superficies lisas y porosas, el virus puede sobrevivir de 48 a 72 horas, pero puede ser destruido por la luz solar, el jabón y el cloro.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Fiebre de 38°C o más, tos y dolor de cabeza, acompañados de uno o más de los siguientes signos o síntomas:

- Escurrimiento nasal
- Enrojecimiento nasal
- Congestión nasal
- Dolor de articulaciones
- Dolor muscular
- Decaimiento (postración)
- Dolor al tragar
- Dolor de pecho
- Dolor de estómago
- Diarrea

Es importante señalar que el orden aquí presentado de los síntomas no necesariamente responde al orden en que aparecen al momento del contagio.

¿Qué debemos hacer si tenemos síntomas?

Se recomienda a las personas enfermas:

- Acudir a la Unidad o Centro de Salud para recibir atención médica; seguir las prescripciones del médico tratante.

- No automedicarse, los antigripales esconden los síntomas y pueden generar resistencia a los medicamentos útiles.
- Incrementar la ingesta de líquidos.
- Consumir muchas verduras y frutas.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Guardar reposo en casa.
- Abrir ventanas para que circule aire sin corrientes bruscas y la luz del sol ingrese a la habitación.
- No olvidar medidas de higiene.
- No saludar de mano o beso.
- Tirar pañuelos desechables en bolsas de plástico, muy bien cerradas.

Grupos poblacionales de alto riesgo

La influenza puede afectar a personas de cualquier edad y sexo, sin embargo, las complicaciones de la influenza se presentan principalmente en:

- Personas con enfermedades crónicas que debilitan el sistema inmunológico; o sea que tienen bajas resistencias, tales como: desnutrición, obesidad, diabetes, cáncer, sida, entre otras.
- Mujeres embarazadas.
- Adultos mayores de 60 años.
- Personal de salud en contacto con la población o con pacientes.

¿Cómo se puede prevenir el contagio de influenza?

La prevención de la enfermedad, requiere principalmente de la puesta en marcha de las medidas de higiene personal y del entorno, y en caso de presentar síntomas de infección respiratoria, la atención médica inmediata y el resguardo protector en el hogar.

¿Es necesaria la aplicación de las pruebas rápidas, en caso de presentar síntomas?

Es importante resaltar que las pruebas rápidas de diagnóstico de la influenza pueden ayudar, sin embargo no pueden distinguir entre influenza A(H1N1) e influenza estacional y su interpretación debe realizarse con cautela, ya que existe la posibilidad de tener resultados falsos positivos y negativos. Las únicas pruebas confirmatorias son el RT-PCR y el cultivo viral.

II. Procedimientos en las escuelas ante casos sospechosos de influenza

II.I La estrategia de focalización de acciones en el ámbito escolar

Por su nivel de concentración y contacto humano, las escuelas son espacios que facilitan la propagación del virus de la Influenza. Ante esta situación, la escuela debe constituirse como un factor de transformación social que promueva la educación para la salud.

En consonancia con las disposiciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud, la Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de Salud y las dependencias homólogas en las entidades federativas —con el apoyo de los padres de familia y los maestros—, establecerán una vigilancia estrecha en las escuelas para dar protección a la comunidad escolar, de manera que los planteles escolares se tornen en lugares que prevengan posibles contagios.

La focalización de acciones, definida conjuntamente por las Secretarías de Salud y de Educación Pública, como la estrategia para organizar y priorizar desde el punto de vista epidemiológico y geográfico las acciones de prevención y control de la influenza en el ámbito escolar, se llevará a cabo a partir de los niveles de alerta sanitaria que se presenten en las entidades, regiones, municipios y/o localidades.

Lo anterior, mejora la efectividad de las intervenciones en la comunidad educativa y en el entorno, al direccionar y articular los esfuerzos y recursos de las dependencias y actores participantes en los diversos niveles.

Para implementar las acciones focalizadas, las autoridades educativas y de salud enfrentarán dos escenarios:

- En el primero se encuentran aquellas escuelas que no se verán afectadas por casos sospechosos de influenza, en las que se continuará con las medidas de carácter preventivo, a fin de generar una nueva cultura de salud.
- El segundo escenario refiere a las escuelas afectadas por casos sospechosos, donde es indispensable desarrollar las acciones focalizadas y aplicar procedimientos para evitar y contener los contagios.

II.II Condiciones para aplicar los procedimientos

Para que estos procedimientos operen, son necesarias las siguientes condiciones:

- a) Coordinar esfuerzos entre las autoridades estatales de educación y de salud, así como de jefes de sector, supervisores y directores de las escuelas con las áreas de epidemiología, promoción de la salud, dirección de las unidades médicas y de las jurisdicciones sanitarias.
- b) Establecer el Filtro Familiar, a fin de que los padres identifiquen si sus hijos presentan síntomas de enfermedades respiratorias; tener los cuidados preventivos individuales y familiares desde el hogar, así como preparar las condiciones necesarias para el resguardo en casa, en caso de diagnóstico por influenza.

- c) Brindar información, difusión y capacitación a la comunidad educativa sobre la influenza, en coordinación con el sector salud.
- d) Instalar el Filtro Escolar, con la participación de madres, padres o tutores y docentes.

II.III Procedimientos

Procedimiento 1. Filtro Familiar

- 1.1 El dispositivo denominado Filtro Familiar debe ser una práctica diaria mediante la cual las madres, padres o tutores, puedan identificar si las hijas, hijos o pupilos presentan fiebre o algún síntoma de enfermedad respiratoria (tos, dolor de garganta, secreción nasal abundante). En ese caso, no los enviarán a la escuela. Lo mismo aplica para directivos, docentes, personal de apoyo y asistencia a la educación.
- 1.2 En caso de identificar fiebre o algún síntoma de enfermedad respiratoria, se deberá acudir al servicio médico del sector salud para recibir la atención necesaria y regresar a la escuela una vez que hayan transcurrido al menos 24 horas sin fiebre o algún otro síntoma de enfermedad respiratoria.
- 1.3 Cuando en la unidad médica del sector salud se diagnostique como caso sospechoso de influenza, el médico que realizó el diagnóstico deberá extender un comprobante y los padres o tutores deberán notificarlo a la escuela. El propósito del comprobante médico es contar con un documento que confirme el diagnóstico clínico y justifique la ausencia.
- 1.4 Además, los padres de familia pondrán en práctica un plan familiar para prevenir el contagio de influenza y para organizarse en caso de que se enferme algún miembro de la familia, para lo que es necesario:
 - a) Aplicar las medidas preventivas personales y aquellas destinadas a no contagiar a otras personas, establecidas en estos lineamientos.
 - b) Reforzar la práctica de medidas de higiene personal y del hogar.
 - c) Ventilar las habitaciones de la casa, evitando crear corrientes bruscas de aire.
 - d) Destinar un espacio limpio e iluminado para, en caso de ser necesario, aislar al enfermo de las vías respiratorias.
 - e) Organizar con los miembros del hogar, con otras personas de la familia o redes sociales, los tiempos para cuidar y apoyar al enfermo en tanto regresa a la escuela.
 - f) Coordinarse con los maestros o maestras de sus hijos para llevar a cabo tareas o actividades escolares en casa.

Procedimiento 2. Filtro Escolar

- 2.1 El Filtro Escolar es el dispositivo que se instala en la entrada de los planteles, con el fin de prevenir contagios entre la comunidad educativa y va acompañado de una serie de medidas de higiene y saneamiento. Se debe aplicar a todo aquel que ingrese al plantel.

2.2 El establecimiento de los Filtros Escolares se realizará en el momento en que las autoridades de la jurisdicción sanitaria, en coordinación con las autoridades estatales de las Secretarías de Salud y de Educación, declaren los niveles de alerta epidemiológica, los cuales estarán determinados por criterios tales como:

- El incremento de casos nuevos de infecciones respiratorias agudas
- Los cambios de la temperatura ambiental
- La densidad poblacional

Las autoridades de la jurisdicción sanitaria deberán avisar directamente a las autoridades educativas estatales, al supervisor de zona escolar y al director de la escuela, sobre: el establecimiento del nivel de alerta epidemiológico, los casos detectados en las escuelas, la necesidad de instalar algún tipo de Filtro Escolar; así como las demás medidas pertinentes.

2.3 Existen dos tipos de Filtro Escolar: el Básico y el Estricto

2.3.1 El Filtro Escolar Básico consiste en:

- a) Aplicar la guía de preguntas que aparece en el numeral 2.8
- b) Colocar carteles informativos
- c) Realizar el lavado de manos o la aplicación de gel antibacterial al ingresar al plantel escolar
- d) Vigilar el lavado de manos antes de comer y después de ir al baño
- e) Llevar a cabo la limpieza del plantel una vez a la semana

2.3.2 El Filtro Escolar Estricto consiste en:

- a) Aplicar la guía de preguntas que aparece en el numeral 2.8
- b) Colocar carteles informativos
- c) Realizar el lavado de manos o aplicación de gel antibacterial al ingresar al plantel escolar, después del recreo y antes de salir de la escuela
- d) Reforzar la vigilancia del lavado de manos antes de comer y después de ir al baño
- e) Llevar a cabo la limpieza del plantel dos veces a la semana
- f) Solicitar a la jurisdicción sanitaria correspondiente apoyo para la detección de casos sospechosos de influenza

2.4 El director de la escuela podrá implantar el Filtro Básico —aún cuando la jurisdicción sanitaria no haya dado la indicación para establecerlo—, si en el plantel educativo se presenta un número importante de casos con síntomas de enfermedades respiratorias agudas o si se registra un alto índice de ausentismo; el director dará aviso a la jurisdicción sanitaria correspondiente y a la supervisión escolar

2.5 El Filtro Estricto se instalará en las escuelas cuando la jurisdicción sanitaria —previo acuerdo con la autoridad educativa estatal y de zona— lo determine con base en los niveles de alerta epidemiológica.

2.6 El Filtro Escolar Básico y el Estricto funcionarán diariamente y se mantendrán instalados durante el periodo que acuerden las autoridades sanitarias y de educación, conforme la evolución de los niveles

de alerta epidemiológica. Cuando la instalación del Filtro Escolar Básico se haya determinado por el director de la escuela, su funcionamiento podrá cancelarse ante la ausencia de las causas que lo originaron.

- 2.7 Una vez que la jurisdicción sanitaria y la escuela acuerden qué tipo de filtro establecer —Básico o Estricto— según corresponda al nivel de alerta, se deberán realizar las siguientes acciones:
- Convocar a la comunidad educativa para integrar una comisión formada por maestras, maestros, personal directivo, de apoyo y asistencia; madres, padres o tutores, cuyo número determine cada centro escolar.
 - Capacitar a los miembros de la comisión del filtro conforme a los procedimientos y lineamientos establecidos.
 - Garantizar que los integrantes tengan autoridad moral y sean reconocidos como personas responsables, honorables y participativas. Deben contar con buena salud y no presentar algún síntoma de enfermedad respiratoria.
- 2.8 El Filtro Escolar deberá disponer de la guía que contiene seis preguntas que permiten identificar los síntomas de posibles casos de influenza en la comunidad escolar:
- ¿Tienes fiebre?
 - ¿Tienes tos?
 - ¿Sientes dolor de cabeza?
 - ¿Tienes catarro?
 - ¿Sientes dolor de garganta al pasar la saliva?
 - ¿Sientes dolor de cuerpo y articulaciones?
- 2.9 Actitudes que debe asumir la comisión responsable del Filtro:
- Iniciar el Filtro saludando al niño o niña y presentarse. Luego preguntar su nombre y el grado en el que va; y explicar que se le va a entrevistar y para qué.
 - Plantear las preguntas de forma natural y amigable, hablando con voz pausada, suave y tranquila.
 - Mostrar calidez hacia los estudiantes, guardando cierta distancia física.
 - Agacharse si se trata de un niño o niña pequeña, para colocarse a su altura.
 - Ser amable, respetuoso y paciente. Es muy importante dar respuestas lo más rápido posible a las preguntas e inquietudes.
 - Tener una actitud comprensiva hacia los padres e indicarles que lleven a sus hijos a una revisión médica.
 - Platicar con alumnos que presenten síntomas e insistan en quedarse, para que comprendan que la decisión de que los revise el médico y permanezcan en casa es para proteger su salud y la de sus compañeros.
 - Por ningún motivo deberán revisar físicamente a los niños, ni desvestirlos o llevarlos a un lugar apartado.
 - No gritar ni amenazar.
 - Una vez terminada la entrevista, agradecer a los niños, las niñas y a los adolescentes su cooperación.

2.10 Si al momento de realizar el Filtro Escolar un estudiante presenta fiebre, o al menos dos de los síntomas mencionados, deberá ser separado del grupo en el área previamente designada, como una acción preventiva, al tiempo que se le explica el porqué de la situación. Se deberá llamar a su madre, padre o tutor, a quien se le darán las siguientes indicaciones:

- Explicar que por los síntomas manifestados en el estudiante podría tratarse de un posible caso de influenza y que el médico es el responsable de diagnosticarlo.
- Llevar cuanto antes al estudiante a la unidad médica del sector salud que le corresponda.
- La madre, padre o tutor tendrá la obligación de informar del diagnóstico clínico médico a la dirección de la escuela en un término no mayor de 48 horas, así como de proporcionar el domicilio y/o algún número telefónico en donde pueda ser localizado.
- El regreso a la escuela será una vez que el estudiante haya estado sin fiebre al menos 24 horas o sin algún otro síntoma de enfermedad respiratoria; y para ello, el personal de la unidad del sector salud, donde fue diagnosticado, deberá extenderle un comprobante de salud.

2.11 Si no se localiza a la madre, padre o tutor, se deberá mantener al estudiante en la escuela, en un sitio limpio, cómodo e iluminado, donde se le pueda observar hasta que lleguen por él.

2.12 Si al momento de realizar el Filtro Escolar el director, personal docente o de apoyo y asistencia a la educación presenta fiebre, o al menos dos de los síntomas mencionados, deberá notificar de ello a su autoridad, evitar el contacto con el resto de la comunidad escolar y acudir al centro de salud o a la unidad médica que le corresponda.

2.13 Los miembros de la comunidad escolar que no evidencien alguna sintomatología podrán permanecer en la escuela.

Procedimiento 3. Detección de síntomas durante la jornada escolar

- 3.1 Reforzar las acciones del Filtro Escolar, mediante el monitoreo que el colectivo docente y el director realizarán en las aulas y demás instalaciones.
- 3.2 Si durante la jornada escolar algún estudiante presenta fiebre, o al menos dos de los síntomas mencionados, deberá ser separado del grupo en el área previamente designada, como una acción preventiva, al tiempo que se le explica el porque de la situación. Se llamará a su madre, padre o tutor, a quien se le darán las indicaciones mencionadas en el procedimiento 2. Se solicitará a los padres de familia del resto del grupo fortalecer el Filtro Familiar.
- 3.3 Si durante la jornada escolar el director, personal docente o de apoyo y asistencia a la educación presenta fiebre o al menos dos de los síntomas mencionados, deberá seguir las indicaciones enunciadas en el procedimiento 2.

III. Lineamientos sobre medidas preventivas generales para el trabajo pedagógico y la organización escolar

III.I Medidas preventivas y de higiene en el entorno escolar

El director deberá convocar —en espacios abiertos— al personal de la escuela, madres y padres de familia de todos los alumnos y al representante del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación en el centro de trabajo, para:

- Informar sobre las medidas que se tomarán para mantener el plantel escolar limpio e higiénico.
- Coordinar y realizar periódicamente la Jornada de Salud en la escuela durante el ciclo escolar.

Asimismo, se deberán aplicar las siguientes medidas:

- Utilizar agua, jabón, toallas de papel y depósitos de basura protegidos con una bolsa de plástico.
- Prever la disponibilidad de agua y jabón en los planteles.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común: mesas, escritorios; cuidar la higiene en la cocina y los baños, manijas y barandales, así como el material didáctico, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Ventilar y permitir de manera permanente la entrada del sol a los salones y espacios cerrados, evitando corrientes de aire.
- Llevar un monitoreo permanente de la limpieza de la escuela.
- Definir los mecanismos de acción y participación para llevar a cabo actividades de mantenimiento y limpieza, a fin de que las actividades del personal docente, directivo y alumnado se realicen en las mejores condiciones de higiene.

III.II Medidas preventivas personales

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel con base de alcohol, al llegar de la calle, frecuentemente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, a esta técnica se le llama estornudo de etiqueta.

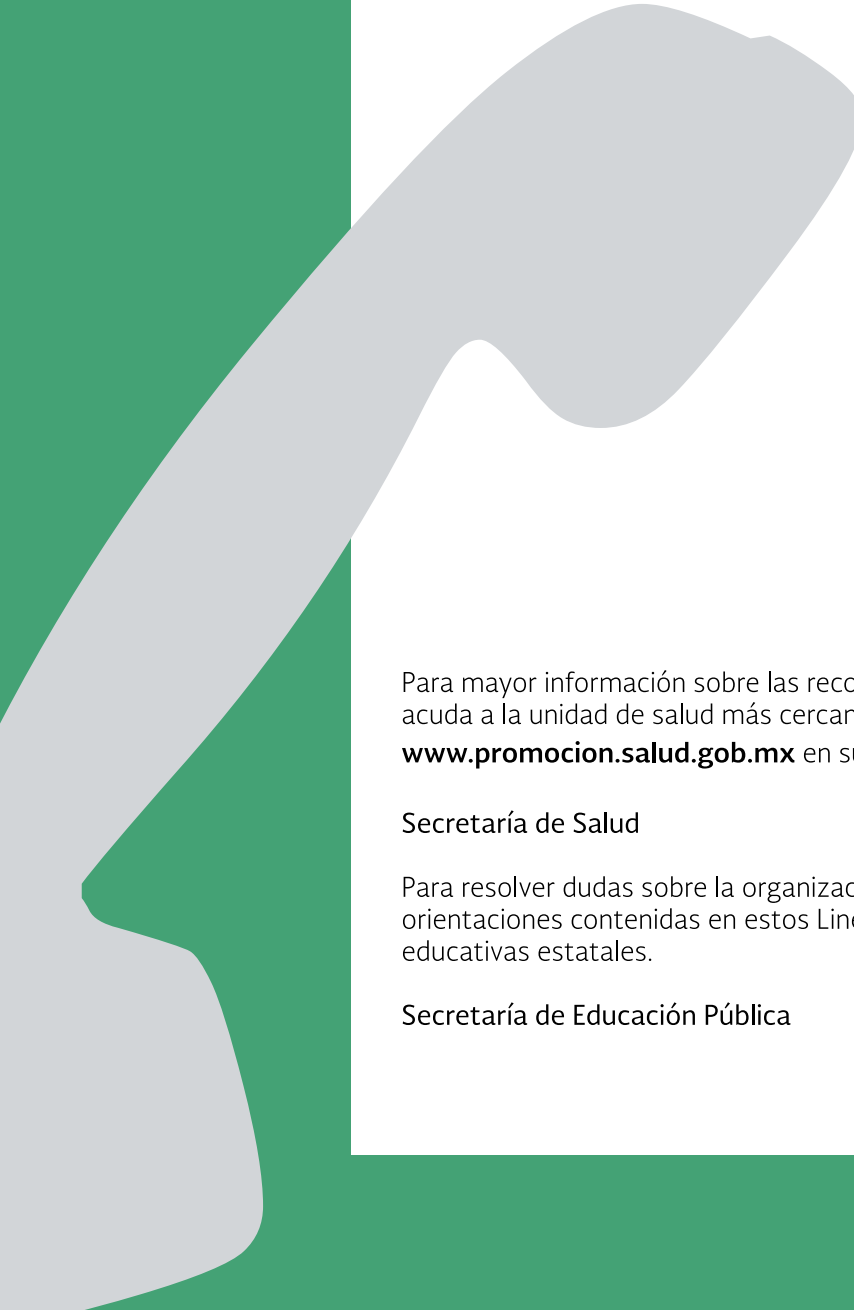
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura, después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Evitar contacto estrecho con personas que tengan infección respiratoria aguda.
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.)
- Consumir una dieta variada y balanceada que incluya verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal en poca cantidad.
- Mantenerse abrigados en época de frío y evitar los cambios bruscos de temperatura.

Consultar la página de salud donde se establece la técnica de lavado de manos y del estornudo

www.promocion.salud.gob.mx

III.III Medidas personales para no contagiar a otras personas

- Seguir las indicaciones médicas, quedarse en casa y mantenerse en reposo.
- Regresar a las actividades habituales hasta que hayan transcurrido 24 horas sin presentar fiebre o algún otro síntoma de enfermedad respiratoria.
- Evitar acudir a sitios concurridos.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con pañuelos desechables, papel higiénico o con el ángulo interno del brazo; nunca con las manos.
- Tirar los pañuelos desechables o el papel higiénico usados en una bolsa de plástico y cerrarla.



Para mayor información sobre las recomendaciones sanitarias y de higiene, acuda a la unidad de salud más cercana o consulte el portal web: **www.promocion.salud.gob.mx** en su sección de influenza.

Secretaría de Salud

Para resolver dudas sobre la organización escolar necesaria para aplicar las orientaciones contenidas en estos Lineamientos, consulte a las autoridades educativas estatales.

Secretaría de Educación Pública