

# MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA INFLUENZA A H1N1 EN EL CENTRO EDUCATIVO Y A NIVEL LABORAL

- Vacunarse
- 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.
- Promover y reforzar prácticas de higiene personal en los estudiantes.
- 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.
- 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.
- Mantener limpias las cubiertas de escritorios y Mesa, bancos; cuidar la higiene en la cocina y los baños, manijas y barandales, así como en el material didáctico, teléfonos, equipos de cómputo y objetos de uso común.



✓ No comparta cubiertos ni vasos. Tenga buenos hábitos de limpieza.



✓ Limpie los utensilios utilizados por los enfermos con agua tibia y jabón.



✓ Cubrirese con la manga la nariz y la boca al estornudar.



✓ Lave sus manos con agua y jabón o con un líquido de limpieza de manos con alcohol.



✓ Si está enfermo utilice barbijo para evitar contagiar a otros.



✓ Evite situaciones de aglomeración que lo coloquen en contacto estrecho con otros.



## ¡Visítanos!

TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLOAPAN

Camino a Tlalmimilolpan s/n esquina con Av. Camino al Monte, col. Loma de Guadalupe, C.P. 56380, Chicoloapan, Estado de México.



GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO



## ¡TU FUTURO ESTÁ CON NOSOTROS!

# TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLOAPAN

Descarga nuestra App Tesch en Google Play

TESCH  
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES  
CHICOLOAPAN

EDOMÉX  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

# ¿QUÉ DEBEMOS SABER ACERCA DEL VIRUS DE LA INFLUENZA?

conviene destacar la influenza estacional y la Influenza a (h1n1)

¿Qué diferencias existen entre el resfriado común y la Influenza a (h1n1)?

Ambos producen enfermedades agudas que afectan las vías respiratorias con síntomas muy parecidos. En la influenza a (h1n1), los síntomas son más severos y se presentan con mayor frecuencia en adultos de entre 20 y 50 años.

## SINTOMAS



SINTOMAS	RESFRIADO COMUN	INFLUENZA A (H1N1)
Fiebre	Hasta 39°C en niños, Hasta 38°C en adultos	Puede elevarse hasta 40°C en niños y hasta 39°C en adultos y dura entre 3 y 4 días
Tos	Leve o moderada	Siempre; moderada a intensa
Dolor de cabeza	Leve	Moderado a intenso
Congestión nasal o catarro	Frecuente	Frecuente
Ardor y/o dolor de garganta al deglutir	Leve y frecuente	Frecuente; moderado a intenso
Dolor de cuerpo o de articulaciones	Leve o moderado	Intenso (generalmente)
Cansancio o debilidad	Leve	Moderado a intenso
Decaimiento	Leve	Moderado a intenso

# ¿CÓMO SE PUEDE ADQUIRIR LA ENFERMEDAD?

Cuando las personas enfermas:

- Estornudan o tosen sin cubrirse la boca y la nariz
- Comparten utensilios o alimentos
- Saludan de mano o de beso
- Conviven en condiciones de hacinamiento

Por transmisión directa de persona a persona:

cuando las personas sanas:

- Carecen de hábitos de higiene y limpieza o tienen deficiencias en su práctica.
- Se tocan con las manos infectadas los ojos, la nariz o la boca.
- Tocan las superficies lisas (mesas, pasamanos, manijas y barandales, etcétera) y porosas (pañuelos desechables, telas, ropa, entre otras) contaminadas por el virus.

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER SI TENEMOS SÍNTOMAS?

Se recomienda a las personas enfermas:

- Acudir a la unidad o centro de salud para recibir atención médica; seguirlas prescripciones del médico tratante.
- No auto medicarse, pues los antigripales esconden los síntomas y pueden generar resistencia a los medicamentos útiles.
- Incrementar la ingesta de líquidos.
- Alimentarse de manera nutritiva, con 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 CON MAYOR RIESGO DE SUFRIR COMPLICACIONES POR LA GRIPE



En el caso de confirmarse síntomas de una infección respiratoria, no es buena la automedicación, especialmente se debe evitar el uso de antibióticos sin previa indicación médica.

## GRUPOS POBLACIONALES DE ALTO RIESGO DE LA INFLUENZA A (H1N1)

Puede afectar a personas de cualquier edad, pero hay grupos con mayores riesgos:

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.

