

Medidas de prevención e higiene para cuidarse de la influenza

Para tu cuidado:

Evitar estar en contacto con personas enfermas (tos, gripe, fiebre).

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón en los baños respectivos. (por favor avisar a Recursos Materiales si hace falta material de higiene).

No compartas alimentos, vasos o cubiertos con los compañeros de tu área u otras.

Come verduras y frutas, así como tomar por lo menos litro y medio de agua diariamente.

Al toser o estornudar cubre tu boca con el antebrazo o un pañuelo desechable.

No saludes de beso ni de mano a ninguna persona.

Si estás enfermo:

Quédate en casa y guarda reposo para no contagiar a otros (avisa a tu jefe inmediato).

No tomes medicamentos por tu cuenta, sigue las recomendaciones de la Secretaría de Salud.

No acudas a sitios concurridos.



A continuación, los tips de para reducir el riesgo de contagio en centros de trabajo.

1. Mantener una comunicación estrecha y responsable.
2. Informar, no alarmar.
3. Alentar horarios escalonados.
4. Reducir la concentración de personas
5. Fomentar, cuando sea posible, que el personal lleve sus propios alimentos.
6. Propiciar la llegada de trabajadores y empleados en medios de transporte diferentes .
7. Aplazar los festejos.
8. Aplazar programas de actualización y capacitación.
9. Aprovechar las Tecnologías de la Información.
10. Reducir el uso del aire acondicionado.
11. Facilitar el uso de tapabocas y gel antibacterial.
12. Permitir la inasistencia de personal con síntomas del brote atípico de influenza.
13. Extremar limpieza de objetos de uso común

Medidas de prevención e higiene para cuidarse de la influenza

Para tu cuidado:

Evitar estar en contacto con personas enfermas (tos, gripe, fiebre).

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón en los baños respectivos. (por favor avisar a Recursos Materiales si hace falta material de higiene).

No compartas alimentos, vasos o cubiertos con los compañeros de tu área u otras.

Come verduras y frutas, así como tomar por lo menos litro y medio de agua diariamente.

Al toser o estornudar cubre tu boca con el antebrazo o un pañuelo desechable.

No saludes de beso ni de mano a ninguna persona.

Si estás enfermo:

Quédate en casa y guarda reposo para no contagiar a otros (avisa a tu jefe inmediato).

No tomes medicamentos por tu cuenta, sigue las recomendaciones de la Secretaría de Salud.

No acudas a sitios concurridos.



A continuación, los tips de para reducir el riesgo de contagio en centros de trabajo.

1. Mantener una comunicación estrecha y responsable.
2. Informar, no alarmar.
3. Alentar horarios escalonados.
4. Reducir la concentración de personas
5. Fomentar, cuando sea posible, que el personal lleve sus propios alimentos.
6. Propiciar la llegada de trabajadores y empleados en medios de transporte diferentes .
7. Aplazar los festejos.
8. Aplazar programas de actualización y capacitación.
9. Aprovechar las Tecnologías de la Información.
10. Reducir el uso del aire acondicionado.
11. Facilitar el uso de tapabocas y gel antibacterial.
12. Permitir la inasistencia de personal con síntomas del brote atípico de influenza.
13. Extremar limpieza de objetos de uso común