



Ciudad de México, a 04 de febrero de 2020.

Medidas para la prevención del contagio de enfermedades estacionales

Durante la época de otoño e invierno (particularmente desde el mes de noviembre hasta febrero), es común que se propaguen enfermedades estacionales causadas generalmente por virus y bacterias como: resfriados, gripe, influenza estacional, bronquitis, faringitis, y neumonía, las cuales afectan sobre todo a menores de edad, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con factores de riesgo como enfermedades crónicas.

Para prevenir estos padecimientos y evitar contagios entre los integrantes de la comunidad escolar, se recomienda que las escuelas lleven a cabo las siguientes medidas:

- Mantener limpios y ventilados todos los espacios del plantel.
- Limpiar mesas y bancos, así como todo mueble u objeto que pueda contener microorganismos.
- Evitar actividades al aire libre cuando las temperaturas sean bajas o se presenten altos niveles de contaminación.
- Lavarse de las manos frecuentemente. La forma correcta para hacerlo es la siguiente:
 - Frotar fuerte las manos con agua y jabón.
 - Lavar alrededor de las cutículas, debajo de las uñas y en los pliegues.
 - Enjuagar muy bien.
 - Secar de preferencia con toallas de papel o bien que cada uno tenga su propia toalla y no la comparta.
 - Promover el uso de gel antibacterial a base de alcohol, además del lavado de manos.
- Evitar el contacto directo con personas que presenten síntomas como: tos, fiebre, dolor de cabeza, dificultad para respirar, estornudos frecuentes, dolor muscular, diarrea y problemas gástricos. Para ello es





conveniente identificar a las y los alumnos que presenten estos síntomas e informar de inmediato a sus padres para que reciban atención médica y se recuperen en casa.

- Cubrir la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o usar la parte interna del antebrazo, no usar las manos.
- Evitar saludar de mano y de beso.
- Evitar tocar nariz, boca y ojos.
- No compartir utensilios personales como vasos, platos o botellas.
- Mantener una buena hidratación, preferentemente con agua, y evitar bebidas endulzadas.
- Abrigarse al salir a la calle.
- Extremar los cuidados para no contagiar a los demás.

La escuela debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Permitir que los alumnos porten ropa abrigadora durante la jornada escolar (aunque no pertenezca al uniforme).
- Justificar inasistencias de los alumnos que se reporten enfermos.

En caso necesario, las Autoridades Educativas comunicarán oportunamente recomendaciones sobre acciones preventivas adicionales que deban llevarse a cabo.

