



Ciudad de México, a 4 de febrero de 2020

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DE ENFERMEDADES ESTACIONALES

Durante la época de invierno (particularmente de diciembre hasta febrero) es común que se propaguen enfermedades estacionales causadas generalmente por virus y bacterias: resfriados, gripe, influenza estacional, bronquitis, faringitis y neumonía, la 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 blancos, así como todo mueble u objetos que pueda contener microorganismos.
- Evitar actividades al aire libre cuando las temperaturas sean bajas o se presenten altos niveles de contaminación.
- Lavarse 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 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 la 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 de la calle.
- Extrema 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 el uniforme).
- Justificar inasistencias de los alumnos que se reporten enfermos.

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

