



MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DE ENFERMEDADES ESTACIONALES

¿Qué hacer para **prevenir** estos **padecimientos**?

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 **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 de forma correcta y promover el **uso de antibacterial** a base de alcohol.

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.



Cubrir la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o usar la parte interna del antebrazo, **no usar las manos**.



Evitar tocar la nariz, boca y ojos, así como **saludar de mano y de beso**.

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**.



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 y extreme las medidas de prevención para no contagiar a los demás.

Las escuelas deben 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.



#SiTeCuidasNosCuidas

#PrevenirEsProtegernos

¡VAMOS A CUIDARNOS!