



Lineamientos de prevención y control en materia de Influenza A(H1N1)

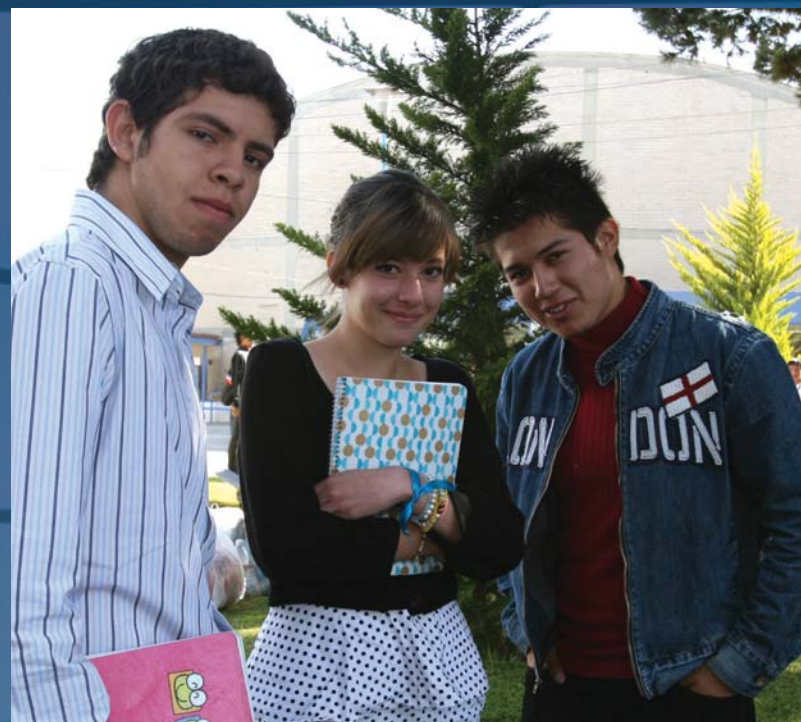
# Aprendamos a cuidarnos todos

## Medidas para no contagiarse:

- Mantenerse alejados de personas que tengan infección respiratoria.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No saludar de beso, ni de mano.
- No escupir.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada del sol a los salones de clase, oficinas, laboratorios, etc.
- Mantener limpias las cubiertas de mesabancos; manijas y barandales, así como material didáctico, teléfonos, equipos de cómputo y objetos de uso común.
- Consumir verduras y frutas, y tomar por lo menos ocho vasos con agua potable diariamente.

## Medidas para no contagiar:

- Seguir las indicaciones médicas, permanecer en casa y mantenerse en reposo hasta que desaparezcan los síntomas.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con pañuelos desechables o con el ángulo interno del codo.
- Utilizar cubre bocas y cambiarlo, de ser posible, cada cuatro horas.
- Tirar los pañuelos desechables y cubrebocas usados en una bolsa de plástico cerrada.
- No regresar a sus actividades habituales hasta ser dado de alta.



Recuerda que cuidando tu salud, cuidas de los demás.