



Lineamientos Sanitarios

Lineamientos sobre Medidas Individuales
y del Entorno ante una Epidemia de Influenza
durante las campañas electorales de los
procesos electorales federal y local



en Materia Electoral II

DIRECCIÓN DE PARTIDOS POLÍTICOS



Lineamientos Sanitarios

Lineamientos sobre Medidas Individuales
y del Entorno ante una Epidemia de Influenza
durante las campañas electorales de los
procesos electorales federal y local



en Materia Electoral

DIRECCIÓN DE PARTIDOS POLÍTICOS

LINEAMIENTOS SANITARIOS EN MATERIA ELECTORAL

Primera Edición, 2009

D.R. © 2009, Instituto Electoral del Estado de México,
Paseo Tolloca #944, Col. Santa Ana Tlapaltitlán. Toluca, México

ISBN:
Impreso en México

Presentación

Atendiendo a los acuerdos del Consejo de Salubridad General, quien el 30 de abril de 2009, determinó que "Tomando en consideración el inicio del periodo de las campañas de los procesos electorales federales y locales en curso, así como el periodo de capacitación que realiza el Instituto Federal Electoral y el Instituto Electoral del Estado de México y demás diligencias que realizarán dichas autoridades; se proponen las siguientes medidas sanitarias aplicables a las actividades que realicen, con el propósito de mantener las acciones de mitigación de la epidemia de influenza humana".

Derivado de lo anterior, la Secretaría de Salud procedió de inmediato a la elaboración del documento que contiene:

- Lineamientos sobre Medidas Individuales y del Entorno ante una Epidemia de Influenza en las Oficinas de la Autoridad Electoral.
- **Lineamientos sobre Medidas Individuales y del Entorno ante una Epidemia de Influenza durante las campañas electorales de los procesos electorales federal y local;**
- Lineamientos sobre Medidas Individuales y del Entorno ante una Epidemia de Influenza en el período de capacitación electoral; y
- Lineamientos sobre Medidas Individuales y del Entorno ante una Epidemia de Influenza a la Autoridad Electoral durante el desarrollo de reuniones del Consejo General y demás Consejos.

Fundamento Jurídico

Artículos 4º, párrafo tercero, y 73, fracción XVI base 1ª y 2ª de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; Artículo 3 fracciones XVI, XVII y XIV, 112 fracción III, 133 fracciones III y IV, 134 fracción II, 135, 139, 140, 141, 181, 404 y 411 de la Ley General de Salud; así como los acuerdos emitidos por el Consejo de Salubridad General y los programas y actividades que estime necesarios y realice la Secretaría de Salud.

Será responsabilidad de la autoridad electoral, así como de las partes involucradas en el proceso electoral, incluyendo a los partidos políticos y sus candidatos a cargos de elección popular, disponer que los requerimientos sanitarios contenidos en los lineamientos antes referidos se cumplan.

LINEAMIENTOS SOBRE MEDIDAS INDIVIDUALES Y DEL ENTORNO ANTE UNA EPIDEMIA DE INFLUENZA DURANTE LAS CAMPAÑAS ELECTORALES DE LOS PROCESOS ELECTORALES FEDERAL Y LOCAL.

El propósito de estos lineamientos es promover y proteger la salud de la población incorporada en la realización de campañas a través de la ejecución de acciones sistematizadas para la prevención ante una epidemia de influenza.

Para realizar la transportación de personas incorporadas en el desarrollo de campañas se requiere:

- Verificar que la unidad cuente con ventanas que funcionen y permitan la entrada del aire y de la luz solar.
- Limpieza y desinfección previa del transporte con un trapo con agua y detergente o con una solución de cloro.
- Filtro de supervisión a la entrada de la unidad para la identificación de algún síntoma de infección respiratoria aguda. (Anexo 2)
- Dotación de cubrebocas a todas las personas dentro de la unidad, dar a conocer instrucciones para su uso y supervisión de colocación correcta. (Anexo 4)
- El operador del transporte no deberá presentar síntomas como:
 - Fiebre superior a 38°C
 - Dolor de cabeza
 - Dolor muscular y de articulaciones
 - Ataque al estado general y decaimiento
 - Tos
 - Escurrimiento nasal

- Ojos irritados
- Ardor y/o dolor de garganta
- Probable diarrea
- Náuseas
- Vómito

Eventos al aire libre

- Organizar el evento de tal manera que no haya una densidad humana de personas mayor a 4 personas por 10 metros cuadrados.
- Convocar en espacios abiertos de acceso controlado, de lo contrario crear los mecanismos que permitan mantener este control. (como estadios deportivos, plazas o auditorios al aire libre).
- El horario del evento será entre las 10 y las 15 hrs. Por ningún motivo deberá haber eventos nocturnos.
- Previo a la realización del evento realizar la limpieza del inmueble con agua y detergente o con una solución de cloro en pisos, asientos, mesas, superficies de contacto como barandales, pasamanos, etc. (Anexo 3)
- Las instalaciones deberán contar con sanitarios y garantizar que en ellos haya, agua suficiente, jabón preferentemente líquido, toallas desechables y botes de basura con tapas y bolsas de plástico en su interior, así como exposición visible del cartel que describe la técnica correcta para el lavado de manos.
- Contar con suficientes contenedores de basura cubiertos en su interior con bolsa de plástico, en el resto de las instalaciones.
- En la convocatoria a los asistentes, deberá señalarse que en el caso de que alguna persona presente síntomas de infección respiratoria aguda no podrán acudir al evento. Asimismo, se deberá reforzar la información y supervisión para que en el arribo al destino, las personas no se saluden de mano, beso o abrazo y mantengan las medidas preventivas requeridas.

- Convocar a los asistentes en horarios escalonados, de forma que se pueda realizar el filtro de supervisión en el que se identifique a la entrada si tienen síntomas de infección respiratoria aguda (de acuerdo a un cuestionario), para que puedan ingresar al evento sin aglomeraciones, filas, tumultos, etc., calculando los tiempos para el inicio del evento.
- Si alguna persona se presenta con algún síntoma, no se le permitirá el acceso al evento.
- Indicar a los asistentes durante el acceso al evento, que tomen una distancia de dos pasos entre persona y persona.
- Ubicar en los accesos al personal que realice los filtros de supervisión a través de cuestionarios para la identificación de algún síntoma de infección respiratoria aguda, utilizando cubrebocas (Anexo 4) y proporcionándole gel antibacterial con base de alcohol.
- Colocar en lugares visibles en los accesos, el cartel sobre técnica adecuada para lavarse las manos, toser o estornudar.
- Ubicar asistentes con un distanciamiento de 2.25 metros, por grupos e identificando zonas previamente marcadas con colores.
- Antes de dar inicio al tema en cuestión se deberá informar a la audiencia sobre la técnica correcta para el lavado de manos y la técnica adecuada para toser o estornudar. (Anexo 1)
- Al concluir el evento, indicar las rutas de evacuación para llevar a cabo el desalojo de forma escalonada, por zonas y de acuerdo a los colores indicados, manteniendo una distancia de dos pasos entre persona y persona.
- Para el podium y el presidium, colocar a las personas respetando la misma distancia entre uno y otro (2.25 metros).
- Colocar un micrófono por cada uno de los integrantes del presidium que dirija las palabras para evitar que varias personas hagan uso de un mismo micrófono. Previo a su uso, limpiar el micrófono con solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharadas soperas de cloro al 6% que es el cloro comercial) colocado en un atomizador y de ser posible protegerlo con una cubierta de esponja. Una vez que se desocupe, limpiarlo nuevamente.

Eventos en lugares cerrados

- Organizar el evento de tal manera que no haya una densidad humana mayor a las 4 personas por 10 metros cuadrados (2 personas por 10 metros cuadrados si es que hay niños presentes).
- Identificar el cupo máximo de personas que pudieran participar, manteniendo un espacio de 2.25 metros entre cada una de ellas.
- Previo al evento, realizar la limpieza del inmueble con agua y detergente o con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharadas soperas de cloro al 6%, que es el cloro comercial) en pisos, asientos, mesas, superficies de contacto como barandales, pasamanos, etc.) (Anexo 3).
- Verificar que las instalaciones cuenten con iluminación y ventilación natural.
- Si cuentan con ello, mantener las ventanas abiertas y permitir la entrada de la luz solar.
- Si no cuentan con ello, verificar que tengan luz artificial y ventilación activa.
- Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C y una humedad entre 50% y 60%.
- Si no existe ventilación, pasiva o activa, el evento no podrá realizarse.
- Si los asientos son de tela, sólo podrá realizarse un evento al día.
- Verificar que las instalaciones cuenten con sanitarios que funcionen y que en ellos haya, agua suficiente, jabón, preferentemente líquido, toallas desechables y botes de basura con tapa y cubiertos en su interior con bolsa de plástico, así como exposición visible del cartel que muestra la técnica correcta para el lavado de manos.
- Contar con suficientes contenedores de basura cubiertos en su interior con bolsa de plástico, en el resto de las instalaciones.
- Convocar a los asistentes en horarios escalonados, de forma que se pueda realizar el filtro de supervisión en el que se identifique a la entrada si tienen

síntomas de infección respiratoria aguda para que puedan ingresar al evento sin aglomeraciones, filas, tumultos, etc., calculando los tiempos para el inicio del evento. (Anexo 2)

- Si alguna persona se presenta con algún síntoma, no se le permitirá el acceso al evento.
- Indicar a los asistentes durante el acceso al evento, que tomen una distancia de dos pasos entre persona y persona.
- Ubicar en los accesos al personal que realice los filtros de supervisión a través de cuestionarios para la identificación de infección respiratoria aguda, utilizando cubrebocas (Anexo 4) y proporcionándole gel antibacterial con base de alcohol.
- Colocar en lugares visibles en los accesos, el cartel sobre técnica adecuada para toser o estornudar.
- Ubicar asistentes con un distanciamiento de 2.25 metros, por grupos e identificando zonas previamente marcadas con colores.
- Al concluir el evento indicar las rutas de evacuación para llevar a cabo el desalojo de forma escalonada, por zonas y de acuerdo a los colores indicados, manteniendo una distancia de dos pasos entre persona y persona.
- Para el podium y el presidium, colocar a las personas respetando la misma distancia entre uno y otro (2.25 metros).
- Colocar un micrófono por cada uno de los integrantes del presidium que dirija las palabras para evitar que varias personas hagan uso de un mismo micrófono.
- Previo a su uso, limpiar el micrófono con solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharadas soperas de cloro al 6%, que es el cloro comercial) colocado en un atomizador y de ser posible protegerlo con una cubierta de esponja. Una vez que se desocupe, limpiarlo nuevamente.

Anexos



ANEXO 1

TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS

- Usar agua y jabón (de preferencia líquido). Se puede utilizar gel antibacteriano con base de alcohol, en caso de no haber agua y jabón. Al finalizar no aplicar crema para manos.
- Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido) puede usar jabón de pasta en trozos pequeños y deberá cambiarlos con frecuencia (diariamente).
- Mojarse las manos con agua y aplicar jabón.
- Tallar las manos enérgicamente durante 15–20 segundos, hasta formar espuma.
- Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.
- Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable.
- Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma.
- Tirar la toalla desechable en el bote de la basura.
- Se recomienda, lavarse las manos:
 - Después de toser o estornudar.
 - Después de tocar manijas, barandales públicos y botones de elevador.
 - Después de haber tocado objetos como llaves, monedas, billetes; objetos de oficina de uso común: teclados de computadora, impresoras, máquinas de escribir, engrapadoras, etc.
- Antes de tallarse los ojos, la nariz o la boca:
 - El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.

TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR

- Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.
- Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo.
- Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE APLICACIÓN EN FILTRO DE SUPERVISIÓN PARA LOS CONSEJEROS

Nombre: _____

Fecha de aplicación (dd/mm/aa) _____

A. Temperatura corporal: _____

B. Sintomatología respiratoria: _____

1. ¿En los últimos 5 días, ha tenido algún síntoma respiratorio?, como:

a) Fiebre Si _____ No _____

b) Tos Si _____ No _____

c) Dolor de cabeza Si _____ No _____

2. En caso afirmativo, ¿Cuántos días hace que tiene esta sintomatología?

3.- ¿Ha tenido dolor de cuerpo o de articulaciones y cansancio en general?

Si _____ No _____ ¿Durante cuántos días? _____

4. ¿Ha tenido dolor de cabeza? Si _____ No _____

5. ¿Tiene escurrimiento nasal? Si _____ No _____

Si respondió "Si" a la pregunta anterior, conteste lo siguiente:

6. Este escurrimiento nasal es: _____

a) De escasa cantidad durante el día

b) Abundante cantidad la mayor parte del día

7. Características de la tos: _____

a) Seca

b) Con flemas

8. ¿Sabe si es alérgico al polvo u otras sustancias que le produzca estornudo o tos?

Si _____ No _____

En caso de que se conteste afirmativamente alguna de las preguntas de la 1 a la 7, por medida sanitaria se negará el acceso y se canalizará a la unidad de salud que le corresponda.

CUESTIONARIO GENERAL DE APLICACIÓN EN FILTRO DE SUPERVISIÓN

A. Sintomatología respiratoria.

1. ¿En los últimos 5 días, ha tenido algún síntoma respiratorio como?:
 - a) Fiebre Si _____ No _____
 - b) Tos Si _____ No _____
 - c) Dolor de cabeza Si _____ No _____
2. En caso afirmativo, ¿Cuántos días hace que tiene esta sintomatología?

3. ¿Ha tenido dolor de cuerpo o de articulaciones y cansancio en general?
Si _____ No _____ ¿Durante cuántos días? _____
4. ¿Ha tenido dolor de cabeza?
Si _____ No _____
5. ¿Tiene escurrimiento nasal?
Si _____ No _____

Si respondió "sí" a la pregunta anterior, conteste a lo siguiente:

6. Este escurrimiento nasal es: (a / b) _____
 - a) De escasa cantidad durante el día
 - b) Abundante cantidad la mayor parte del día
7. Características de la tos:
 - a) Seca _____
 - b) Con flemas _____
8. ¿Sabe si es alérgico al polvo u otras sustancias que le produzca estornudo o tos?
Si _____ No _____

En caso de que se conteste afirmativamente alguna de las preguntas de la 1 a la 7, por medida sanitaria se negará el acceso y se canalizará a la unidad de salud que le corresponda.

ANEXO 3

MÉTODOS DE LIMPIEZA DE ÁREAS CONTAMINADAS CON AGENTES BIOLÓGICOS (BACTERIAS, VIRUS)

Desinfección:

- El propósito de la desinfección es prevenir la diseminación mecánica de los agentes de la enfermedad de un lugar a otro mediante personas, equipos, mobiliario o utensilios.
- Los virus de la influenza son sensibles a los detergentes que destruyen la cubierta del virus, destruyendo se integridad y su capacidad infectiva.
- Para remover la contaminación en diferentes áreas, debe hacerse siempre con detergentes (agua jabonosa) o desinfectantes específicos.
- El cloro destruye bacterias y virus, actúa también sobre su cubierta.

Superficie	Substancias
Humanos Manos Piel expuesta	Jabones y Detergentes
Casa Mobiliario	Jabones y Detergentes Hipoclorito sódico diluir al 2-3 % Hipoclorito cálcico (sólido o en polvo) 2-3%
Albercas	Hipoclorito de calcio al 35%
Recipientes con agua, Tanques de almacenamiento, Tinacos y cisternas	Hipoclorito de calcio al 65% (una pastilla)/ 10 m ³ en agua

Desinfección con Cloro:

- Se pueden utilizar blanqueadores de uso domestico que contengan hipoclorito de sodio al 6%.
- Llenar una botella con un litro de agua limpia.
- Agregar 8 cucharadas soperas de cloro líquido.
- Tapar la botella y agitar.
- Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla.
- Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños.

Esta agua de cloro puede ser utilizada por un mes.

ANEXO 4

RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL CUBREBOCAS

El cubrebocas sirve para evitar contagiar a los demás, cuando la persona que está infectada habla, ya que evita que las gotitas de saliva salgan.

Si va a usar cubrebocas, debe seguir estas recomendaciones:

1. ¿Quién lo debe utilizar?

- Personas que tengan alguna infección respiratoria.
- Personas que viven o atienden a alguien enfermo de alguna infección respiratoria aguda.
- Personas que necesitan estar en lugares muy concurridos.

2. Si ya saco el cubrebocas de su empaque, póngaselo inmediatamente.

3. ¿Cómo debe utilizar el cubrebocas?

- Ajústelo a su cara, cubriendo completamente boca y nariz. Tenga cuidado de no usarlo al revés.
- ¡OJO! No comparta el cubrebocas con ninguna otra persona, es personal.

4. ¿En qué momento debe cambiar el cubrebocas?

Cuando:

- Se humedezca.
- Esté roto o desgastado.
- Lo haya doblado.
- Después de visitar a un enfermo en el hospital.

5. ¿Dónde tiro el cubrebocas al terminar de usarlo?
 - En casa, métalo en una bolsa de plástico, amárrela y tírela.
 - Dépositelo en botes de basura o contenedores destinados para ello.
6. Cuando se lo quite, tírelo inmediatamente.
 - No lo deje sobre la mesa, buró, escritorio u otras superficies que pueden ser contaminadas.
7. ¿Quién no puede usar el cubrebocas?
 - Las personas que tienen dificultad para respirar, aunque estén enfermas.

ANEXO 5

CRITERIOS SOBRE PARÁMETROS AMBIENTALES DISTANCIAMIENTO SOCIAL INTRA Y EXTRAMUROS:

EPIDEMIA DE INFLUENZA.

Con el objeto de proteger la salud de los mexicanos, se realizó una búsqueda bibliográfica rápida sobre el comportamiento en el ambiente del virus de la influenza, así mismo se llevo a cabo un análisis de las acciones precautorias que se aplican en eventos epidémicos. Con todo ello, se establecieron los criterios interinos que deberán observarse en eventos colectivos y que su cumplimiento será auto verificable. Estos criterios serán autoverificables conforme se acumule mayor evidencia.

I. Comportamiento del virus de la influenza:

1) Cómo se dispersan los virus:

La forma más eficaz de contagio de los virus causantes del resfriado común, de la gripe, del SARS o de la influenza de una persona a otra es a través de pequeñas gotitas (aerosoles). Estos aerosoles suelen tener un tamaño de 0.005 a 0.01 milímetros (mm.) y generalmente son expulsadas del organismo a través de la boca y la nariz y son conocidos como la tos o los estornudos.

2) Cuántos virus se propagan a través del estornudo y la tos:

Se ha calculado experimentalmente que en cada estornudo se pueden generar un aerosol que contiene 1000 partículas virales (virus de influenza aviar).

3) El tamaño de los aerosoles generados por humanos:

Suelen tener un tamaño de entre 5 a 10 micrómetros y son expulsadas con la tos o los estornudos.

4) Distancia de propagación del virus aerosolizado: 1.5 metros.

5) Velocidad de propagación del virus aerosolizado: 45 metros/segundo.

6) La Dosis mínima infecciosa virus influenza : 10- 100 virus/individuo.

II. Prerrequisitos que deberán ser cumplidos:

- Debe de haber un Filtro de Supervisión a la entrada de cualquier sitio para que nadie con síntomas de infección respiratoria aguda entre o ingrese al lugar de reunión.
- Factores Físicos que deberán controlarse en ambientes intramuros (Ventilación activa):

1) Temperatura y Humedad ambiental.

Un ambiente a una temperatura de 24 a 26 °C y una humedad entre 50 y 60% (con base en información experimental); limita la dispersión del virus respetando el índice de confort humano.

2) Índice de confort humano:

$$Te = Ta - 0.4 (Ta - 10) (1 - Hr / 100) \quad 19-24 \text{ neutro cómodo}$$

Te = temperatura efectiva

Ta = temperatura ambiente

Hr = humedad relativa

- Frecuencia y tipo de limpieza de superficies basado en el tiempo de supervivencia del virus en superficies:

1) Frecuencia y tipo de limpieza de superficies inertes:

Los virus pueden sobrevivir en superficies no porosas (acero inoxidable, plástico duro) de 24- 48 hrs. y en superficies porosas (papel, tela) de 8-12 hrs.

Se deberá de realizar limpieza de las superficies con agua y detergente o con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharadas soperas de cloro al 6%, que es el cloro comercial) cada 4 hrs.

Así mismo, deberá usarse manteles de tela o paño sobre mesas y escritorios, haciendo lavado diario de los mismos.

- 2) Frecuencia y tipo de limpieza de superficies vivas, basada en el tiempo de sobrevivencia del virus en estas superficies.

El virus puede sobrevivir en las manos hasta 3 horas.

- Cada asistente deberá de lavarse las manos con jabón o con el gel antibacteriano con base de alcohol frecuentemente evitando aplicar crema para las manos.
- Evitar el saludo de mano y beso.
- Es obligado lavárselas luego de estornudar, toser, sonarse la nariz, utilizar o tirar un pañuelo o cubrebocas, después de viajar en transporte colectivo, después de cada reunión, después de subir a un ascensor, antes y después de ir al baño, antes y después de las comidas, antes de beber, antes de fumar, y antes de tocarse la cara.

III. Requisitos que deberán ser cumplidos:

- Densidad máxima permitida humana en ambiente intramuros y extramuros durante la epidemia:

4 personas en 10 metros cuadrados, guardando distancias entre persona y persona de 2.25 metros.

- Distancia de protección indicada entre personas:

La distancia de propagación del virus de 1.5 metros más el 50% para margen de protección. $1.5 \text{ metros} + 0.75 \text{ metros} = 2.25 \text{ metros}$, por lo que la distancia de seguridad entre persona y persona es de 2.25 metros.

- Si hay presencia de niños, deberá de duplicarse el factor de protección.

IV. Recomendaciones generales a cumplir en lugares intramuros:

- Cada asistente deberá de lavarse las manos con agua y jabón o con el gel antibacteriano con base de alcohol antes de entrar y evitar aplicarse crema para las manos. (considerar poner un lavabo a la entrada del establecimiento).

- En caso de estornudar o toser deberá practicar la técnica adecuada para toser o estornudar, lo que significa que debe cubrirse nariz y boca con el ángulo interno del codo o usar un pañuelo desechable, después deposite el pañuelo desechable en una bolsa de plástico de preferencia transparente.
- No se debe usar corbata porque puede actuar como un reservorio de microorganismos.

ANEXO 6

INFORMACIÓN DE CONOCIMIENTO Y PREVENCIÓN

INFLUENZA

Es una enfermedad viral aguda muy contagiosa, la mayor parte de los casos se recuperan en 3 a 7 días pero los adultos mayores o personas con enfermedades crónicas degenerativas (pulmonares, cardíacas, renales, diabetes) pueden presentar complicaciones graves como la neumonía, exacerbación de cuadros de bronquitis y/o asma, sinusitis y otitis media.

SÍNTOMAS

Fiebre alta (más de 38°C), tos, dolor de cabeza, muscular y en articulaciones, náusea, vómito, diarrea, cansancio intenso, congestión nasal, ardor y/o dolor de garganta.

TRANSMISIÓN

El virus de la influenza se disemina en el aire cuando un enfermo tose, estornuda o habla; otras personas se infectan al inhalar ese aire contaminado, el virus también se contagia cuando una persona sana toca con los dedos un objeto contaminado con dichos gérmenes y luego se toca los ojos, nariz o boca; el virus se incuba de uno a cinco días y se puede contagiar durante siete días.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar exposición a contaminantes ambientales
- No fumar
- Cubrir boca y nariz

- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca
- Si está enfermo, reportarlo.
- Evitar lugares de alta concentración poblacional.

EL CUBREBOCAS POR SÍ SOLO, NO PROTEGE DE LA INFLUENZA, ES INDISPENSABLE EL LAVADO FRECUENTE DE MANOS Y LA HIGIENE DE LOS LUGARES.

