



# Lineamientos Sanitarios

Lineamientos sobre Medidas Individuales  
y del Entorno ante una Epidemia de Influenza  
en el período de capacitación electoral



en Materia Electoral IV

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

# **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, celebrada el 30 de abril de 2009, quien determinó que “Tomando en consideración el inicio del periodo de las campañas electorales de los procesos electorales federales y locales en curso, así como el periodo de capacitación electoral que realiza el Instituto Federal Electoral y el Instituto Electoral del Estado de México y demás actividades 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 periodo 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, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; y 3 fracción XIV, 112, 133; fracciones III y IV, 134; fracción II, 139, 181, 404 y 411 de la Ley General de Salud; así como los acuerdos emitidos por el Consejo de Salubridad General y a la Secretaría de Salud le corresponde realizar los programas y actividades que estime necesarios.

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 EN EL PERÍODO DE CAPACITACIÓN ELECTORAL**

### **1. Transporte de Capacitadores.**

Para realizar la transportación de capacitadores la autoridad electoral deberá:

- Verificar que la unidad cuente con ventanas que funcionen y permitan la entrada del aire y de la luz solar.
- Si la unidad cuenta con sistema de ventilación deberá contar con el mantenimiento necesario.
- Supervisar la limpieza y desinfección previa del transporte, la cual se debe realizar con un trapo de 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). (Anexo 3)
- El operador verificará que el vehículo este limpio y que cuente con una bitácora que señala la hora y responsable del lavado de la unidad.
- Si los asientos son de tela, la unidad sólo podrá realizar un solo viaje, si necesita realizar más, deberá utilizar cubreasientos de tela o de material desechable, los cuales serán utilizados una sola vez por viaje.
- Instalar un filtro de supervisión a la entrada de la unidad para la identificación de síntomas de infección respiratoria aguda, de acuerdo a un cuestionario. (Anexo 2)
- El operador del transporte, no deberá presentar síntomas como:
  - \* Fiebre superior a 38°C.
  - \* Cefalea (dolor de cabeza).
  - \* Mialgias y Artralgias (dolor muscular y de articulaciones).
  - \* Ataque al estado general y decaimiento.
  - \* Tos.
  - \* Rinorrea (escurrimiento nasal).

- \* Ojos irritados.
  - \* Odinofagia (dolor de garganta).
  - \* Posible vómito y/ o diarrea.
  - \* Dificultad para respirar.
  - \* Dolor de pecho.
  - \* Flemas con sangre.
  - \* Confusión o somnolencia.
- Colocar información referente a técnicas correctas de lavado de manos y técnica adecuada para toser o estornudar dentro de la unidad móvil. (Anexo 1).
  - Medidas preventivas para operadores y capacitadores:
    - \* Lavarse las manos con agua y jabón o usar gel antibacteriano con base en alcohol antes de utilizar el transporte.
    - \* No usar crema.
    - \* Usar correctamente el cubrebocas. (Anexo 4).
    - \* No saludar de mano, beso y abrazo dentro del autobús.
    - \* No conversar durante el trayecto.
    - \* No ingerir alimentos durante el trayecto.
    - \* Lavar las manos con agua y jabón o gel antibacteriano con base en alcohol al llegar a su destino.
    - \* Aplicar la técnica adecuada para toser o estornudar.
    - \* Mantenerse alejado de personas que presenten infección respiratoria aguda.
    - \* Llevar en el transporte una bolsa de plástico y pañuelos desechables.
  - Dotar a los operadores y capacitadores del vehículo de equipo de protección personal: jabón líquido, gel antibacteriano con base de alcohol y bolsa de plástico para la disposición de pañuelos desechables.
  - Al término de cada viaje, conforme a la bitácora establecida, se lavarán con agua y jabón las superficies que estuvieron en contacto con el chofer y los pasajeros, como volante, palanca de velocidades, tablero, respaldo de los asientos o en su caso cubreasientos, cristales de las ventanas, pasamanos, manijas, etc., con el propósito de eliminar cualquier posible foco de contaminación.

## **2.- Capacitación en Lugares Cerrados.**

- Contar con personal capacitado suficiente y ubicarlo en los accesos, para realizar los filtros de control y supervisar la aplicación de los cuestionarios diseñados para la identificación de algún síntoma. (Anexo 2).
- Al convocar en un lugar cerrado, se identificara el cupo máximo de personas que pudieran participar, manteniendo un espacio de 2.25 metros entre cada una de ellas (es decir tres brazos).
- 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)
- Solicitará a todas las personas que ingresen el lavado de manos de utilizando la técnica correcta con jabón líquido, y en caso de no contar en el acceso con las instalaciones para ello, se utilizará gel antibacteriano con base en alcohol.
- No se deberá aplicar crema en las manos.
- Al entrar a la sala de capacitación, se instruirá a los asistentes, sobre la técnica adecuada para toser y estornudar, así como la técnica correcta para el lavado de manos. (Anexo 1)
- Verificar que las instalaciones cuenten con iluminación y ventilación natural: (Anexo 5)
  - 1) Si cuentan con ello, mantener las ventanas abiertas y permitir la entrada de la luz solar.
  - 2) Si no cuenta con ello, verificar que tenga suficiente ventilación activa:
    - Si existe aire acondicionado mantener el clima con una graduación de entre 24°C y 26°C y una humedad entre 50% y 60%.
    - Si los asientos son de tela, sólo podrá realizarse un evento al día, de lo contrario, deberá utilizar cubreasientos de tela o de material desechable, los cuales serán utilizados y lavados al término del evento.

- Si no existe ventilación, pasiva o activa, el evento no podrá realizarse.
- 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 tiene 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 de infección respiratoria aguda, no se le permitirá el acceso al evento.
- Indicar a los asistentes que durante el acceso al evento, tomen una distancia de dos pasos entre persona y persona.
- Colocar en lugares visibles en los accesos, carteles sobre la técnica adecuada para toser y estornudar, así como la técnica correcta para el lavado de manos.
- Deberá ubicar a los asistentes a una distancia de 2.25 metros entre cada uno de ellos.
- Asistir a las capacitaciones sin corbata porque actúa como un reservorio de microorganismos.
- Intensificar la aplicación de medidas sanitarias, para mantener libres de agentes patógenos sus instalaciones y equipos.

### **3. Capacitación en Domicilios**

- El capacitador no deberá saludar de mano a él o los integrantes de la familia.

- El capacitador deberá sugerir que se abran las ventanas para ventilar el entorno de la casa y permitir la entrada de rayos solares.
- Al ingresar al domicilio, el capacitador deberá lavarse las manos con agua y jabón o en su caso con gel antibacteriano con base de alcohol.
- No se aplicará crema en las manos.
- El capacitador guardará una distancia con otras personas de 2.25 metros.
- El capacitador entregará información sobre la técnica adecuada del lavado de manos y estornudo. (Anexo 1).
- El capacitador, en caso de estornudar o toser deberá cubrirse nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo; utilizando la técnica adecuada.
- Tirar los pañuelos desechables en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura.
- No deberá compartir alimentos ni beber del mismo recipiente.
- Al salir, deberá lavarse correctamente las manos con agua y jabón.



# 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 <sup>3</sup> 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.**



