

CIRCULAR No. 17

VOCALES EJECUTIVOS DE LAS JUNTAS DISTRITALES Y MUNICIPALES A TODO EL PERSONAL DEL IEEM

Como es de su conocimiento, las autoridades de salud han declarado una alerta sanitaria derivado de un brote de influenza, que se ha detectado principalmente en al Zona Metropolitana del Valle de México. Para preservar la salud de los servidores públicos electorales se manifiestan las siguientes recomendaciones, derivadas de las que realiza la Secretaría de Salud:

- Mantenerse alejados de las personas que tengan infección respiratoria.
- No saludar de beso ni de mano.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá de acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos.
- Acudir al médico inmediatamente si se presentan los síntomas.



De la misma manera, se sugiere que las personas que tengan los siguientes síntomas **no acudan a realizar sus labores y se dirijan a la clínica más cercana para atenderse:**

- Fiebre mayor de 38° C.
- Tos frecuente e intensa.
- Dolor de cabeza.
- Falta de apetito.
- Congestionamiento nasal.
- Malestar general.

En el caso de que se detecten los síntomas arriba mencionados se recomienda, adicionalmente:

- Permanecer en casa, evite acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares donde exista concentración de personas (teatros, cines, bares, autobuses, metro, discotecas, fiestas, etc). Esto evitará que otros se infecten a través de usted.
- Cúbrase boca y nariz con un pañuelo al hablar, toser, estornudar. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen.
- Evite tocarse ojos, boca y nariz ya que el virus se disemina cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.
- La influenza se puede prevenir mediante la aplicación de una vacuna que se prepara según el tipo de virus circulante en el mundo), es necesario vacunarse cada año.
- Evite el polvo, humo del tabaco y otras sustancias que pueden interferir con la respiración y que hace a los niños más propensos a enfermarse.
- Utilizar cubrebocas, tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo.
- Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma, se puede regresar a las labores habituales.

ATENTAMENTE

"TÚ HACES LA MEJOR ELECCIÓN"



LIC. JOSÉ MONDRAGÓN PEDRERO
DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN

ccp.- Lic. Norberto Hernández Bautista, Consejero Presidente
Ing. Francisco Javier López Corral, Secretario Ejecutivo General