

8. Mantén limpia tu área de trabajo, y recuerda que no debes compartir ningún artículo personal ni útiles escolares.



9. Es importante traer tus uñas cortas.

Mientras cumplas con las medidas higiénicas de precaución, no corres ningún riesgo, ni tus compañeras tampoco.

Recuerda:

Si tienes fiebre, tos y dolor de cabeza, y además alguno de los siguientes síntomas, informa de inmediato a tus papás:

- Esgurrimiento nasal
- Dificultad para respirar
- Dolor muscular
- Dolor de pecho
- Diarrea



En caso de contagio:

- **NO** te automediques y sigue las indicaciones del médico
- Permanece en casa y evita al contacto con otras personas
- No asistas a lugares concurridos



Puedes acudir a cualquiera de estos servicios médicos:



El Instituto informará a los padres de familia oportunamente la situación real y la atención de contagios de enfermedades virales transmisibles o infectocontagiosas (hepatitis, varicela, rubéola, meningitis, influenza), para evitar rumores o desinformación.



Instituto Mier y Pesado

Queridas Alumnas:

Por el **AMOR** que Dios nos tiene, hoy nos regala la gran oportunidad de mostrar ese **AMOR** hacia nuestro prójimo, cultivando el **VALOR** del **AMOR** y la **SOLIDARIDAD**, asumiendo las **responsabilidades** que nos tocan y que como Instituto hemos decidido practicar, con la finalidad de **CUIDARNOS** entre todos.

Asumir compromisos significa reconocer que mis **CONDUCTAS POSITIVAS** y las de los otros nos llevan a crecer como personas y a fortalecer la **COMÚN-UNIÓN**, Por esta razón te invitamos a vivir estas sencillas prácticas.

La influenza es una enfermedad respiratoria causada por un virus. La influenza se clasifica en: ·Influenza aviar o “gripe aviar”: ·enfermedad de las aves. Influenza estacional: enfermedad ·de las personas.

Influenza aviar

1. ¿Qué es? La influenza aviar es una enfermedad ·de las aves. Las aves migratorias llevan de un lugar a otro la influenza aviar, contagiando a de aves de corral.
2. ¿Se pueden contagiar las personas con el virus de la ·influenza aviar? Sí, si están en estrecho contacto con ·aves enfermas. El virus que ha contagiado a las ·personas es el llamado “H5N1”. En México aún no existe este tipo de virus aviar.
3. ¿Cómo se pueden contagiar las ·personas de influenza aviar? Al estar en contacto directo con: ·Aves infectadas, su saliva y ·excremento. Objetos contaminados por éstos.
4. Si la influenza aviar le da a las aves, ¿qué tan seguro es ·consumir pollo y huevo? Es seguro, siempre y cuando estén ·bien cocidos. El virus de la influenza aviar no sobrevive a altas temperaturas.

Medidas higiénicas para el consumo de productos avícolas:

- Lava tus manos con agua y jabón, antes de cocinar ·y después de manejar carne cruda.
- Asegura que la carne y el huevo estén bien cocidos.
- Lava con agua y jabón todas las superficies y utensilios que tuvieron contacto con la carne ·cruda.
- Si tienes aves lávate las manos después de estar en contacto con ellas.



Influenza estacional

1. ¿Qué es? Es una enfermedad respiratoria que le da a las personas, comúnmente llamada “influenza” y se presenta en los meses de invierno.
2. ¿Cuáles son los síntomas de la influenza ·estacional? Fiebre (más de 38°C), fuerte dolor de cabeza, garganta y cuerpo, tos intensa sin flemas y cansancio extremo.
3. ¿A quiénes afecta la influenza estacional? ·La influenza estacional afecta a todas las ·personas. Pero los niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas sufren más complicaciones.
4. ¿Cómo se contagia la influenza ·estacional? Por las gotitas de saliva que se liberan al toser o estornudar.
5. ¿Existe vacuna para la influenza ·estacional? Sí y se aplica cada año en los meses de invierno, porque el virus de la influenza cambia año con año.
6. ¿Quién debe vacunarse? ·Todos los niños de 6 meses a 3 años de edad. ·Adultos a partir de los 50 años. Personas con enfermedades crónicas.

Medidas de prevención

1. **Uso preventivo del cubre-bocas:** Evitar tocarlo mientras se porte, debido a que puede ser un foco de infección. Si vas a desecharlo o a cambiarlo lo debes colocar en bolsa y después cerrarla.



2. Consumir bebidas tapadas, alimentos embolsados, en la cooperativa, estos se venden así.



3. Lávate las manos frecuentemente y en forma escalonada.



4. Trae tu jabón líquido anti-bacterial y alcohol en gel, y toallitas de papel o “sanitas” para secarte las manos.



5. Recuerda que no puedes saludar de mano ni de beso, ni compartir tus alimentos ni bebidas.



6. Se suspende el uso de pulseras porque se consideran agentes de contaminación.



7. Por solidaridad y amor al prójimo, recuerda que si toses o estornudas lo debes realizar sobre un pañuelo desechable o sobre el ángulo interno del codo, porque tus manos pueden ser foco de contaminación.



✗ Incorrecto



✗ Incorrecto



✓ Correcto

