



LOS CIUDADANOS FRENTE A LA INFLUENZA

# Nuevas reglas de la vida cotidiana

La epidemia por influenza humana ha obligado a implementar medidas de prevención de nuevos contagios. El virus A(H1N1) que provoca esa enfermedad puede transmitirse a través del contacto directo entre personas, pero también por superficies que lo alojan. Te presentamos una guía práctica que puedes conservar en tu hogar, oficina o lugar de trabajo, con los principales consejos dados a conocer por las autoridades de salud.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- El cubrebocas** ayuda a no contagiar a otros al detener las gotitas de saliva y respiratorias. Es complemento a otras medidas personales
- Se recomienda lavar** continuamente las manos con jabón líquido. Se debe limpiar bien entre los dedos y debajo de las uñas
- El gel antibacterial con base de alcohol** debe aplicarse después del lavado de manos y de tocar objetos de uso común
- No saludar de beso ni de mano.** En ceremonias religiosas se puede inclinar ligeramente la cabeza para el saludo de paz
- Cubrir con un pañuelo de papel** desechable la boca y nariz en caso de estornudar o toser, y luego tirarlo a la basura
- Limpiar constantemente** objetos de uso común y que son empleados por varias personas, como teléfonos, manijas y artículos de oficina
- Ingerir alimentos** ricos en vitamina C como cítricos, brócoli y espinacas
- Se recomienda** tomar abundantes líquidos durante el día

### EN LA OFICINA

- Evita compartir plumas, lápices, marcadores, CD, USB. En caso necesario, lávate las manos después del contacto
- Platica procurando mantener una distancia de 2.25 metros
- No uses corbata porque actúa como un reservorio de microorganismos
- El personal de limpieza debe usar guantes desechables de látex, poliuretano o polietileno

### REGLAS PARA LOS FILTROS DE SUPERVISIÓN

- Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos un brazo entre una persona y otra
- Los filtros le solicitarán a todas las personas que ingresen al inmueble que se laven las manos. Estos supervisores se ubicarán en las entradas de los inmuebles y deberán utilizar bata no estéril y respirador

### ADICIONALES

- Limpia tres veces al día con alcohol o solución de cloro de uso doméstico: teléfonos, manijas y botones interruptores de electricidad o de elevadores, teclados de computadora y mouse, impresoras, máquinas de escribir, lavabos, puertas y manijas
- Ventila todas las áreas de trabajo, abriendo ventanas y permitiendo la entrada del sol
- Establece un horario de limpieza en cada una de las áreas; si se trata de superficies inertes (acero inoxidable o plástico duro) se deberán limpiar con agua y detergente, o con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6%, que es el cloro comercial) cada 4 horas
- Cubre con manteles de tela las mesas y escritorios de trabajo. Lávalos y cámbialos todos los días

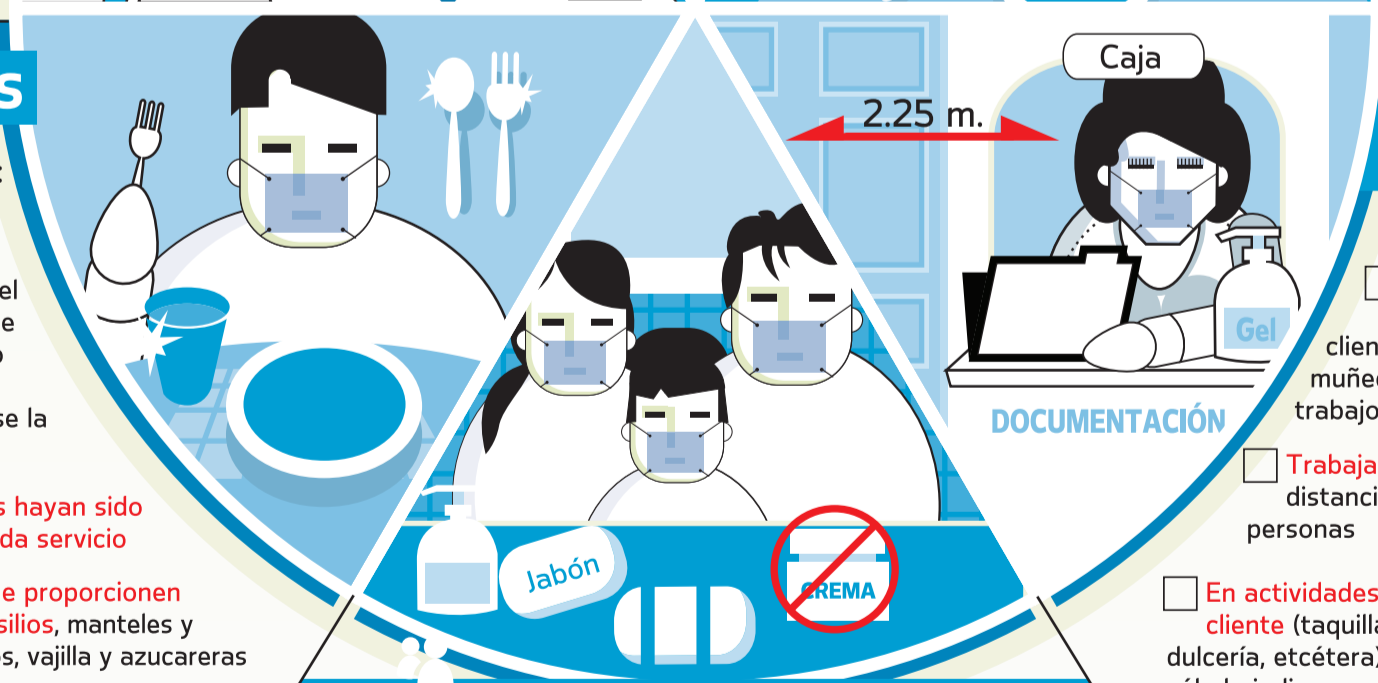
- Garantiza la disponibilidad de contenedores rígidos de basura con bolsa de plástico y tapa en todas las áreas
- Si existe aire acondicionado, programa el clima con una gradación entre 24° y los 26° C., y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Si es posible utilizar los filtros Hepa

### RESTAURANTES

- Empleados y manejadores de alimentos deben:
- Utilizar bata, delantal, red, turbante y/o cofia o gorra de colores claros que cubra completamente el cabello, limpios y en buen estado
  - Lavar las manos hasta la altura de los codos con agua y jabón, de preferencia líquido, y usar gel antibacterial con base de alcohol, principalmente después de estornudar, toser o sonarse la nariz
  - Lavar las manos con agua, jabón y desinfectante, secarse con toallas desechables o aire caliente antes de comenzar labores, manipular vajilla limpia y alimentos crudos o cocidos, o toser, rascarse, saludar de mano, ir al baño, manipular dinero y tocar las perillas o puertas y equipo
  - Todo el personal debe tener una presentación pulcra: bañado, afeitado, con el pelo corto y cubierto completamente, así como con ropa limpia. Las uñas deben estar limpias, recortadas; no usar joyas en manos, cuello y orejas
  - Se utilizarán platos y cubiertos específicos, los cuales una vez usados se lavarán
  - Se reemplazará el contenido de las salseras después de cada servicio

### COMENSALES

- Los comensales deben:
- Lavar las manos con agua y jabón, de preferencia líquido, usar gel antibacteriano con base de alcohol, antes de comer o después de ir al baño, de estornudar, toser y sonarse la nariz
  - Verificar que las mesas hayan sido lavadas después de cada servicio
  - Asegurarse de que se le proporcionen juegos limpios de utensilios, manteles y servilletas de tela, cubiertos, vajilla y azucareras
  - Que se reemplace el contenido de las salseras después de cada servicio
  - Que los cubiertos no se tomen con los dedos en las partes que entran en contacto con los alimentos, sino que se tomen por los mangos o las bases
  - No se deben colocar los dedos en partes de vasos, tazas, platos, palillos y popotes que estén en contacto con los alimentos o con la boca del comensal
  - La distancia entre las mesas debe permitir que el respaldo de silla esté a 2.25 metros de distancia del respaldo de la silla de la siguiente mesa



### SERVIDORES PÚBLICOS

- Los empleados que tienen trato personal con público o clientes deberán lavar sus manos y muñecas antes de comenzar su trabajo y al menos cada 4 horas
- Trabajar y platicar manteniendo una distancia de 2.25 metros entre personas
- En actividades de compra-venta con el cliente (taquilla, tienda de alimentos, dulcería, etcétera) hablar y acercarse sólo lo indispensable.
- En todos los sitios en donde los trabajadores manipulen alimentos y dinero deberá haber agua, jabón, toallas desechables o gel antibacteriano con base de alcohol para el lavado de manos
- Todos los clientes deberán pasar antes por un filtro de supervisión y responder un cuestionario. Ninguna persona podrá asistir o entrar a cualquier inmueble cerrado (cine, teatro o auditorio) si presenta síntomas
- Los clientes deberán primero lavarse las manos y evitar aplicarse crema para las manos
- La distancia entre clientes será al menos de 2.25 metros

### AMIGOS, CONOCIDOS Y FAMILIA

Las medidas preventivas en el hogar para evitar contagios entre familiares, conocidos o amigos que nos visiten, son:

- Mantener limpios los objetos de uso común desinfectándolos tres veces al día con alcohol o solución de cloro de uso doméstico: teléfonos, interruptores de electricidad, teclados de computadora, mouse, impresoras, máquinas de escribir, lavabos, puertas y manijas, manija o botón de la taza de baño
- Si usa jabón de pasta, pártalo en trozos pequeños y cámbielos diariamente. Al finalizar no aplique crema para manos
- Lavar constantemente las manos con jabón, y usar gel antibacterial con base en alcohol
- Se recomienda, lavar las manos: después de toser o estornudar, de tocar objetos como llaves, monedas, billetes; también lavarse las manos antes de tallarse los ojos, la nariz o la boca, antes de ingerir alimentos y bebidas