



ANTE LA SITUACIÓN DE LA INFLUENZA

Si presenta un cuadro de gripa

EVITAR

- ★ Asistir a sitios públicos cerrados.
- ★ Asistir a la escuela o trabajo.
- ★ Cambios bruscos de temperatura.
- ★ Toser o estornudar frente a otras personas.
- ★ Toser o estornudar cubriéndose con las manos.
- ★ Utilizar transporte colectivo.
- ★ Saludar de beso o de mano.
- ★ Tirar al piso pañuelos desechables o papel higiénico con secreciones nasofaríngeas.
- ★ Escupir al piso.



Coordinación de Investigación y
DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA

Facultad de Medicina



Cómo evitar el contagio de la influenza

¡La salud está en tus manos!

¡Evita contagiar a los demás!



Cubre tu boca
al toser o estornudar
con un pañuelo



¡Nunca con las manos!

o utiliza el
antebrazo



Lava tus manos con
agua y jabón



Material elaborado por la Dirección General de Promoción de la Salud

SECRETARÍA
DE SALUD

SALUD





Cómo evitar el contagio de la influenza

¿Sabes lavarte las manos?



1

Usa jabón, de preferencia líquido



2

Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos

3



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca

4



Enjuaga completamente

5

Seca las manos con papel desechable



6

Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel



Material elaborado por la Dirección General de Promoción de la Salud





Coordinación de Investigación y DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA

Facultad de Medicina



GOBIERNO
FEDERAL

SALUD

Medidas Preventivas para Personal de Salud en contacto con pacientes con infecciones respiratorias

Para evitar la transmisión de infecciones respiratorias, es importante que realices las siguientes acciones:

Lavarse las manos antes y después de revisar a un paciente y entre procedimientos, con abundante agua y jabón de preferencia líquido o gel antibacteriano.



Secar las manos con una toalla de papel desechable, abrir la puerta del baño con la misma y tirar la toalla desechable en el bote de basura.



Vacunarse contra la Influenza cada año.



Asegurar que todo el equipo reutilizable, sea esterilizado o desinfectado antes de ser usado con los pacientes.

Mantén ventilado tu lugar de trabajo y permite la entrada del sol.



Evita tocar ojos, nariz y boca sin antes haberte lavado las manos.



Evita saludar de mano y beso para reducir el riesgo de contagio.

Utilizar lentes o goggles, bata médica y guantes (no estériles) y cubreboca cuando se revisa a un paciente con síntomas respiratorios.



www.gobiernofederal.gob.mx · www.salud.gob.mx

Material elaborado por la Dirección General de Promoción de la Salud



Vivir Mejor