



LOS CIUDADANOS  
FRENTA 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 cubre-bocas** 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

### 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 y 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

