



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

COMISIÓN MIXTA DE SEGURIDAD E
HIGIENE BECENE SLP.
GUÍA PARA PREVENIR LA INFLUENZA
MAYO 2009.

Sigue estos prácticos consejos de higiene que ayudarán a controlar la contingencia epidemiológica que hoy nos afecta.....



Procura no saludar de beso o de mano , el mecanismo mas frecuente de transmisión es a través de la boca y las manos.



Sí acudes a lugares concurridos, o viajas en autobús usa un cubrebocas (procura tapar nariz y boca)



NO LO USES: EN CASA, HACIENDO EJERCICIO,
POR PERÍODOS PROLONGADOS (4 HRS),
CÁMBIALO FRECUENTEMENTE O LÁVALO
RECUERDA: SU PROTECCIÓN ES LIMITADA Y SU USO
DEBE SER RACIONAL.



No fumes, **EL TABAQUISMO** disminuye los
mecanismo de defensa de tu aparato
respiratorio.



LÁVATE LAS MANOS frecuentemente,
NO compartas tus platos y utensilios personales.



Por ahora, **NO** acudas a eventos en espacios cerrados como cine, teatro, eventos deportivos y parques , ya que puedes estar en contacto con alguien **portador del virus.**



Procura en tu hogar lavar los platos y utensilios de cocina con detergentes clorados y /o bactericidas.



Ventila tus espacios personales, de trabajo y permite la entrada de luz solar y pide a tus familiares y compañeros de trabajo que hagan lo mismo.



Trata de ingerir alimentos saludables ricos en vitaminas sobre todo C y **RECUERDA: NO** se transmite la enfermedad por comer carne de cerdo o sus derivados.



Mientras las autoridades no retiren la alerta

RECUERDA: si padeces signos de resfriado común, conserva la calma y no asistas a tu trabajo o escuela y acude cuanto antes al personal de salud para un diagnóstico certero y oportuno.



Tomar medicamentos sin la receta del doctor

EN LA BECENE SLP ESTARÁ INSTALADO UN FILTRO SANITARIO A LA ENTRADA DE LA ESCUELA. COMÚNICANOS SI TIENES LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS :

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

Si durante la Jornada Escolar te sientes mal o tienes dudas, Notifica a tu **ASESOR** y acude al **Departamento Médico**.



RECUERDA COMO FUTURO DOCENTE :

Conserva la ecuanimidad y el uso de tu razonamiento lógico.

Sigue las medidas de Higiene y Cuida los recursos.

No propagues rumores infundados.

No contribuyas al clima de Psicosis colectiva.

Busca información de fuentes expertas (OMS, DC, WP, SSA).

Como cualquier enfermedad existe susceptibilidad, existe tratamiento y tu cuerpo también responde ante un agente viral.

Aprovechemos juntos esta oportunidad para un aprendizaje **Socio-Histórico, Biocultural y Ecológico.**