

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PROTEGERNOS EN NUESTRA ÁREA DE TRABAJO

- No saludar de beso ni de mano.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpios los baños, manijas y barandales, así como teléfonos u objetos de uso común.
- Usar cubre bocas de manera permanente si compartes una área de trabajo con más de una persona. Tirar los cubre bocas utilizados en bolsa de plástico.
- Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo y en caso de no tenerlo, con el ángulo del codo. Tirar los pañuelos desechables utilizados en bolsa de plástico.
- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evitar exposición a contaminantes ambiente

En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud:

-No automedicarse.

-Acudir al médico inmediatamente si se presentan los siguientes síntomas:

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



ADEMÁS DE LAS RECOMENDACIONES ANTERIORES PARA LOS CENTROS DE TRABAJO SE SUGIERE:

- Difundir y vigilar el cumplimiento de las medidas preventivas generales a través de las Comisiones de Seguridad e Higiene y los Servicios Médicos de Empresa.
- Si no existen síntomas sugestivos de influenza es muy importante asistir al trabajo.
- No escupir en el suelo, evitar acudir a lugares concurridos.
- Comer solo en los comedores o sitios designados por la empresa.
- Las reuniones grupales aunque son importantes. En este momento solo se deben de llevar a cabo si son necesarias para el desarrollo de su trabajo y de preferencia evite realizarlas en sitios cerrados.
- Mantener limpios los lugares de trabajo, así como áreas comunes utilizando agua y jabón (evitar el uso de cáusticos o desinfectantes irritantes).
- Poner a disposición de los empleados, suficientes productos para la higiene de las manos, pañuelos desechables y papeleras para tirarlos en cada una de las áreas de trabajo.
- Considerar el probable ausentismo de trabajadores durante la contingencia por causa directa de la enfermedad del trabajador o su familia o por el cierre de escuelas y guarderías, por lo que se sugiere:

- **Reorganización de turnos de trabajo (por ejemplo, escalonados),**
- **Evaluar si es posible, que durante la contingencia los trabajadores puedan laborar desde su casa o con horario flexible.**
- **Establecer procedimientos para permitir a las madres trabajadoras el cuidado de sus hijos.**
- **Enviar de inmediato a su unidad médica, a las personas que presenten los síntomas que antes se mencionan.**

