



**“2008-2010.
Bicentenario de la Independencia y Centenario de la
Revolución, en la Ciudad de México”**

Medidas de prevención contra la influenza

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No saludar de beso ni de mano.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, las oficinas y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
- En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, tos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones, se deberá de acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud.
- En caso de corroborarse la enfermedad, para no contagiar a otros, se recomienda visitar al médico para que establezca el diagnóstico y tratamiento, y en ningún caso automedicarse.
- Quedarse posteriormente en casa y mantenerse en reposo, hasta que no haya síntomas.
- Cubrirse nariz y boca al toser o estornudar.
- Utilizar cubrebocas, tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico y estornudar sobre el ángulo interno del codo.

