

# RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS



Gobierno  
FEDERAL

MÉXICO  
2010

SALUD

Para la mitigación del virus de la Influenza



Promoción  
de la Salud



Vivir Mejor

RECOMENDACIONES PARA LA DIFUSIÓN DE MENSAJES  
PARA MITIGAR LA INFLUENZA A (H1N1)  
23 de Septiembre 2009

# I. Medidas preventivas

- Lavarse las manos frecuentemente (al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer)
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar (estornudo de etiqueta)
- Nunca escupir en el suelo. Si es necesario escupir, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura. Lavarse las manos
- Mantener la higiene adecuada de los entornos (casas, oficinas, centros de reunión), ventilarlos y permitir la entrada del sol
- Lavar frecuentemente bufandas, guantes, abrigos, rebozos, etc. de preferencia después de cada uso
- No tocarse la cara sobre todo nariz, boca y ojos con las manos sucias
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas de la influenza

## II. Recomendaciones para la difusión de mensajes de prevención para diferentes entornos

La difusión de las medidas preventivas, necesarias para reducir la probabilidad de exposición, de transmisión del virus y también, de desarrollar complicaciones por influenza A(H1N1); se puede llevar a cabo a través de diversos medios. Así, le pedimos que de acuerdo a aquéllos a los que tenga alcance o disponibilidad, comunique dichas medidas.

- Medios electrónicos disponibles: Enviar mensajes por correo electrónico, mensajes en su red interna de comunicación (ej. Intranet), así como generar enlaces al portal web de la Secretaría de Salud/DGPS
- Pizarrones /periódicos murales para difundir medidas preventivas.
- Colocación de frases cortas sobre medidas de prevención e identificación de signos y síntomas en la papelería interna, por ejemplo: oficios, memorándum, tarjetas informativas, talones de

pago, entre otros.

- Inclusión de mensajes en Boletines internos (impresos o electrónicos)
- Colocación de banners, mantas, pendones, carteles y/o pósters en los accesos a los inmuebles, recepción, elevadores, salas de juntas, estacionamientos, oficinas, baños, salas de descanso
- Grabaciones para máquinas contestadoras y/o conmutadores, con las medidas preventivas
- Colocar mensajes clave de la influenza en medios impresos como, cartelera, volantes, guías turísticas. (mapas de la ciudad, mapas de museos, etc.), menús/cartas, boletos de entrada
- Mensajes en sistemas de circuito cerrado dentro de las instalaciones (por ejemplo: transporte público, salas de espera, salas de abordar, etc.)
- Uso del sistema de audio para vocear las medidas preventivas
- Pizarras ubicadas junto a los relojes checadores de asistencia o de firma de asistencia
- Impresión de mensajes clave en empaques