

Principales recomendaciones para evitar el contagio de la influenza humana en centros educativos

Hábitos de higiene:

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón antes y después de preparar o consumir alimentos.
- Cubra su boca al toser y al estornudar con un pañuelo desechable; en caso de utilizar un pañuelo de tela, no lo comparta, cámbielo diariamente y lávelo de inmediato.
- Si no tiene pañuelo, utilice el antebrazo al estornudar o toser y lávese las manos con abundante agua y jabón.
- Elimine el pañuelo desechable en una bolsa de plástica y lave sus manos nuevamente.
- Evite dar la mano, besar y visitar personas enfermas.
- No se toque, rasque o frote los ojos, ni la boca.
- No escupa en el suelo.

En la casa:

- Mantenga su casa ventilada sin crear corrientes bruscas de aire.
- Permita la entrada del Sol.
- Mantenga limpia las superficies de cocinas y baños, manecillas, gabinetes, barandas, así como juguetes, teléfonos y objetos de uso común.
- Evite el fumado.
- Mantenga la lactancia materna.
- Es importante mantener una alimentación balanceada.
- Cambie todos los días el paño que utiliza para secarse las manos.
- Desinfecte con cloro los pisos, pasamanos, perillas, mesas, baños, lavamanos, grifos, entre otros, agregando el cloro al agua y no a la inversa.

Centros educativos

- Disponer en los servicios sanitarios jabón, papel desechable o bien secadora eléctrica.
- Colocar de manera visible la técnica de lavado de manos y el protocolo de toser y estornudar.
- Reforzar mediante circulares a docentes, padres de familia, juntas y patronatos escolares, comunidades, entre otros, las medidas de lavado de manos y el protocolo del estornudar y toser.
- Inculcar en la población educativa, el hábito del lavado de manos y la aplicación del protocolo de estornudar y toser.
- Evitar los abrazos, los besos y los saludos con la mano.
- Realizar acciones educativas tendientes a promover tales hábitos en la población escolar, colegial y docente.
- Desechar las toallas de papel en el basurero.
- En caso de que se detecte un niño con síntomas de la gripe, debe enviarlo a la casa para que su familia lo lleve al centro de salud más cercano.

Fuentes:

Organización Mundial de la Salud
Caja Costarricense de Seguro Social
Ministerio de Salud