

En esta temporada decembrina y festejos de año nuevo, ¡Prevenga la influenza!

Lávese las manos ANTES de comer y **DESPUÉS** de toser, sonarse la nariz o estar en público o cerca de personas que están enfermas.



¡Evite tener contacto físico con personas que estén enfermas!

Mantenga su distancia en el trabajo y cuando esté en público



¡Use un pañuelo cuando estornude y tosa!

Deshágase rápidamente y de forma apropiada de los pañuelos usados.

Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo



Mantenga las manos alejadas de la boca, la nariz y los ojos. Todos ellos proporcionan una ruta directa para la entrada de gérmenes en su sistema.



¡Relájese!

Mantenga el estrés bajo control, coma apropiadamente y duerma el suficiente número de horas.



¡Evite asistir a lugares publicos o concurridos!



¡Trate de no tocarse lo ojos, nariz, o boca. Así se propagan los gérmenes!



¡Tome las medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos contra la influenza.!

¡No compartir alimentos, vasos o cubiertos!



¡Mantenga 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 acudir de inmediato a su médico o a su unidad de salud. No se automedique.

Medidas recomendadas para los enfermos de influenza

Permanecer en casa, evite acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares donde exista concentración de personas (teatros, cines, bares, autobuses, discotecas, fiestas, etc.).



Esto evitará que otros se infecten a través de usted.

Cúbrase boca y nariz con un pañuelo al hablar, toser, estornudar.



Evite tocarse ojos, boca y nariz ya que el virus se propaga cuando tocamos algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

CENECAM	01-800-71-88-473 81-6-04-96
C4	066
SALUD	981 81 6-23-11



Sistema Estatal de Protección Civil



GOBIERNO DEL ESTADO • 2009-2015

“¡LA PROTECCIÓN CIVIL SOMOS TODOS!”

En esta temporada decembrina y festejos de año Nuevo, te proporcionamos las instrucciones para protegernos de la

INFLUENZA



CENTRO ESTATAL DE EMERGENCIAS

CALLE 12 NO. 126, CENTRO

Correo Electrónico:

cenecam@cenecam.gob.mx

Web: www.cenecam.gob.mx

Telefonos:

01-800-71-88-473 o

81-6-04-96

