

AL INECOL

Con motivo del repunte de la influenza A(H1N1) me permito emitir para el INECOL, las medidas preventivas siguientes

**A) Individuales****Prevención de riesgos individuales**

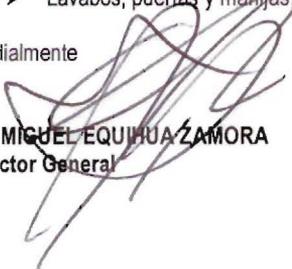
- Si se tienen síntomas de la influenza no presentarse a trabajar y si se presentan durante la jornada laboral retirarse de las instalaciones de inmediato. Ir al médico directamente y en su caso, asegurarse de recabar el comprobante respectivo.
- Lavar manos y muñecas frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, o bien, use gel antibacteriano con base de alcohol principalmente después de estornudar, toser y sonarse la nariz.
- Procurar no tocarse la cara, especialmente ojos, nariz y boca.
- Al toser o estornudar hacerlo con la técnica adecuada, que consiste en cubrir completamente nariz y boca con un pañuelo desechable o al menos con el ángulo interno del codo. Si se usó pañuelo desechable hay que tirarlo en una bolsa de plástico sellable, la que se cerrará y depositará al final del día en un bote de basura con tapa dispuesto para tal fin.
- En reuniones y cursos se usará cubreboca y se insistirá en el aseo de manos antes y después del evento.
- Evitar compartir artículos de oficina como plumas, lápices, plumones, marcadores, CD, USB, etc., pero en caso necesario, recordar asear el objeto y lavarse las manos después del contacto.
- Limpiar personalmente y antes de usarlas sus mesas, escritorios de trabajo y equipo de cómputo. Por lo menos una vez al día.
- Respetar el cupo del comedor de 90 personas para evitar aglomeraciones. Usar la aplicación de apoyo (se enviará liga con la aplicación en un correo posterior).
- No intercambiar el equipo de protección personal (batas, guantes, cubrebocas, respiradores, etc.).
- Procurar no saludar de beso, mano ni abrazos.
- Ventilar todas las áreas de trabajo, al abrir ventanas y permitir la entrada del sol.
- Garantizar la disponibilidad de contenedores rígidos de basura con bolsa de plástico y tapa en todas las áreas.
- Limpiar antes de usar, personalmente en todas las áreas sus mesas y escritorios de trabajo. Por lo menos una vez al día.
- En los laboratorios mantener limpias las superficies inertes (acero inoxidable o plástico duro) con agua y detergente o con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6%, que es el cloro comercial).
- Asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo.
- Contribuir con hábitos adecuados de higiene a que los servicios sanitarios estén en condiciones óptimas de uso para el personal y del público visitante.
- Si existe aire acondicionado mantener el clima con una graduación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Si es posible utilizar los filtros HEPA.
- No usar corbata.

**B) Higiene en objetos individuales de uso colectivo o para lavarse las manos frecuentemente.**

Limpiar los objetos personales de uso, pero más frecuentemente aún en caso de que sean utilizados por varias personas a fin de prevenir riesgos en el uso de objetos de oficina y espacios laborales comunes, particularmente considerar los siguientes objetos:

- Teléfonos.
- Manijas y botones interruptores de electricidad.
- Teclados de computadora y mouse, impresoras, máquinas de escribir (no usar aire comprimido).
- Lavabos, puertas y manijas, así como manija o botón de la taza de baño.

Cordialmente



DR. MIGUEL EQUIHUA ZAMORA  
Director General

Dirección General  
2009, Año de la Reforma Liberal