



Comité Editorial

Doctor
Carlos Enrique Martínez
Subgerente
Subgerencia de Prestaciones
en Salud

Doctora Antonia Carolina
Magaña Magaña
Jefe de Departamento de
Medicina Preventiva

Dr. Msc. José F. Ortíz Alvarado
Sección de Epidemiología
Epidemiólogo

Dr. Pedro García Pinto
Sección Materno-Infantil

Dr. Mynor Mejía Andrade
Sección de Medicina
Preventiva

Dra. Edna de Amado
Directora Departamental



Para mayor información
dirigirse a:

Subgerencia de
Prestaciones en Salud
Teléfono 24121224 Ext.
1611, 1603.
Fax: 24121443
carlos.martinez@igssgt.org

Departamento de Medicina
Preventiva Departamento
de Medicina Preventiva
Teléfono y Fax: 24121224,
Ext. 1629, 1628, 1631
cmagana@igssgt.org

Sección de Epidemiología
Departamento de Medicina
Preventiva Departamento
jortiz@igssgt.org

Lineamientos de Prevención y Control de Influenza A (H1N1): Centros de Reunión Cerrados¹ (Cines, teatros, auditorios y otros lugares cerrados) Individuales para empleados

Lavar manos y muñecas frecuentemente (antes de comenzar la jornada laboral y durante ella -al menos cada 4 horas-) con agua y jabón, de preferencia líquido, o bien, use gel antibacteriano con base de alcohol, siguiendo la técnica correcta para el lavado de manos (Anexo 1), principalmente después de estornudar, toser y sonarse la nariz. Evitar ponerse crema en las manos.

Al toser o estornudar durante el día hacerlo con la técnica adecuada para toser o estornudar (ver anexo 1), cubrir completamente nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.

Tirar el pañuelo desechable en un bote de basura con una bolsa de plástico. Trabajar y platicar, procurando mantener una distancia de 2.25 metros, ya que el virus se transmite por gotas de saliva.

No saludar de beso, mano y abrazos. En el caso de una actividad compra-venta con el cliente (taquilla, tienda de alimentos/ dulcería, etc.) tratar de hablar y acercarse sólo lo necesariamente indispensable, y contar con gel antibacteriano con base en alcohol para estar aplicando en las manos constantemente.

En todos los sitios en donde los trabajadores manipulen alimentos y dinero deberá contar con agua, jabón, toallas desechables o gel antibacteriano con base de alcohol para el lavado de manos y seguir adoptando las buenas prácticas de higiene.

Los guantes desechables de látex o poliuretano o polietileno, ayuda a evitar las reinfecciones y se recomienda su uso para el personal de limpieza. A este personal es importante informarle sobre la importancia de la técnica correcta del lavado de manos y que cumpla con ella.

¹.OMS. Recomendaciones para el uso de cubre bocas en la comunidad durante brotes de (H1N1).



Boletín Informativo No. 11

✓ **Sugerencias Individuales para clientes:**

Para la entrada de los clientes se deberá implementar una supervisión con las mismas características descritas anteriormente.

Ninguna persona podrá asistir o entrar a cualquier Centro de Reunión Cerrado (cine, teatro y/o auditorio) si presenta síntomas.

A los clientes se les instruirá por escrito (Cartel o volante):

Antes de entrar a la sala, lavarse las manos con agua y jabón o con el gel antibacteriano con base de alcohol y evitar aplicarse crema para las manos (Anexo 1).

✓ En caso de estornudar o toser deberá practicar técnica adecuada para toser y estornudar (Anexo 1)

Platicar, procurando mantener una distancia de 2.25 metros, ya que el virus se transmite por gotas de saliva (tres butacas entre persona y persona).

✓ No saludar de beso, mano y abrazos.

✓ En el caso de una actividad compra-venta (taquilla, tienda de alimentos/ dulcería, etc.) tratar de hablar y acercarse sólo lo necesariamente indispensable.

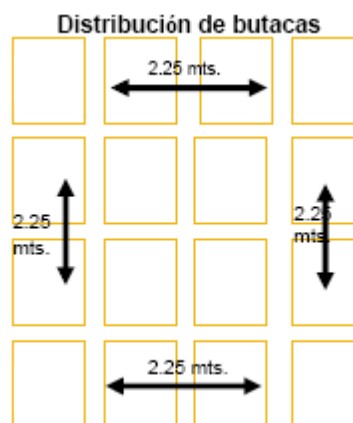
✓ Al salir del recinto se deberá utilizar las rutas de evacuación para llevar a cabo el desalojo de forma escalonada, siempre

manteniendo una distancia de por lo menos dos pasos entre persona y persona, y organizar salidas escalonadas por filas para evitar las aglomeraciones y permitir el espacio entre personas.

✓ **Colectivas**

Se deberá colocar en lugares visibles de los accesos, el cartel sobre técnica adecuada para toser o estornudar. En los baños se deberán colocar los carteles sobre la técnica correcta de lavado de manos.

Considerar si es factible que en cada sala se deberá tener una densidad humana máxima de 1 persona cada 2 butacas dejando dos filas al frente y atrás de espacio vacío. Identificar el cupo máximo de personas que podrán entrar a la sala, manteniendo un espacio de 2.25 metros entre cada una de ellas (2 butacas vacías entre persona y persona dos filas libres y una ocupada).



Boletín Informativo No. 11

específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Si es posible utilizar los filtros HEPA. Intensificar la aplicación de medidas sanitarias, en caso de contar con instalaciones de comedor, para mantener libres de agentes patógenos sus instalaciones, equipos y utensilios.

2. Medidas previas para disminuir los riesgos de contagio del virus de Influenza A (H1N1):

Previo a cada función, se deberá realizar la limpieza del inmueble 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) en pisos, asientos, mesas, superficies de contacto como barandales, pasamanos, etc.) *(Anexo 2). Si los asientos son de tela se deberán cubrir con fundas de tela que deben ser lavadas y cambiadas diariamente.*

Establecer un horario de limpieza en cada una de las áreas; si se trata de superficies inertes (acero inoxidable o plástico duro) se deberá realizar 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) cada 4 horas *(Anexo 2)*

Ventilar todas las áreas de las salas. Garantizar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón así como desinfectantes y toallas de papel desechables para facilitar el frecuente lavado de las manos.

Garantizar la disponibilidad de contenedores rígidos de basura con bolsa de plástico y tapa en todas las áreas.

Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal.

3. Supervisión general **Objetivo:**

Garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles (escuelas, centros de trabajo, centros de reunión cerrados, etc.) no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

1. Establecer una supervisión en las entradas de los inmuebles que consistirá en contar con una mesa o escritorio cubierto con un mantel o paño de tela. En caso de no disponer de ello, deberá limpiar la superficie cada 4 horas con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6 % que es el cloro comercial).

2. Asimismo deberá haber 2 butacas como mínimo entre usuario y usuario, así como 2 filas al frente y atrás procurando cumplir con una distancia de 2.25 metros entre una y otra.

3. El personal designado para aplicación de la supervisión deberá utilizar bata no estéril, respirador N95, (certificado por NIOSH, y/o FDA), y deberá colocársela correctamente; en caso de no adquirir un respirador N95 se pueden utilizar



Boletín Informativo No. 11

las alternativas que aparezcan en la página WEB de dgps.salud.gob.mx. Puede ser médico, enfermera o personal con capacitación previa para dicha función.

4. Si hay varios accesos al inmueble deberá haber una supervisión para cada uno de ellos.

5. Para evitar las conglomeraciones, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos un brazo entre una persona y otra; dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

6. El material de trabajo para la supervisión será:

- ✚ Termómetros infrarrojos o tiras plásticas para medir la temperatura corporal.
- ✚ Gel antibacteriano con base en alcohol.
- ✚ Pañuelos desechables
- ✚ Bote de basura con bolsa de plástico para los desechos. (se deberá vigilar el constante cambio de las mismas para evitar acumulación de los desechos).
- ✚ Cuestionarios de detección de signos y síntomas.
- ✚ En la supervisión se aplicará a todas las personas los cuestionarios para la identificación de algún síntoma de infección respiratoria, y se determinará en función de esto, si la persona puede entrar al inmueble o si será

derivado a su domicilio o unidad de atención médica.

7. Evitar en todo momento el saludo de mano, beso o abrazos.

8. Solicitará a todas las personas que ingresen al inmueble el lavado de manos de acuerdo a la técnica correcta y en caso de no contar en el acceso con las instalaciones para ello, se utilizará gel antibacteriano con base en alcohol.

4. Medidas de limpieza y desinfección de los artículos en los lugares públicos y las superficies duras:

Seguir cuidadosamente las instrucciones cuando use desinfectantes y limpiadores.

- ✓ Preste atención a cualquier advertencia de peligro e instrucciones de las etiquetas para el uso de artículos de protección personal (como guantes de limpieza).
- ✓ No mezcle desinfectantes y limpiadores salvo que las etiquetas indiquen que es seguro hacerlo. Combinar ciertos productos (como limpiadores con lejía y amoníaco) puede ser dañino, provocando lesiones graves o la muerte.
- ✓ Mantenga limpias y desinfectadas las superficies duras como mesas, mostradores y superficies del baño.
- ✓ Limpie las superficies con agua y jabón o con solución de cloro (anexo 2).
- ✓ Desinfecte superficies que se tocan con frecuencia. Límpielas con agua y jabón o



Boletín Informativo No. 11

- ✓ solución de cloro.
- ✓ Utilice guantes para protegerse las manos cuando trabaje con soluciones de lejía muy concentradas.
- ✓ Mantenga limpias y desinfectadas las superficies que tocan más de una persona. Ejemplos de estas superficies incluyen picaportes, grifos, manijas de la puerta del refrigerador y microondas.
- ✓ Utilice paños desinfectantes para limpiar los artículos electrónicos que se tocan a menudo, como teléfonos, computadoras, controles remotos y videojuegos portátiles.
- ✓ Utilice paños desinfectantes para limpiar las manijas de las puertas del auto, el volante y la palanca de cambio.

5. Prácticas recomendadas para la eliminación de desechos:

- ✓ Seguir cuidadosamente las instrucciones cuando use desinfectantes y limpiadores.
- ✓ Arroje los pañuelos en cestos de basura con bolsa de plástico después de usarlos para toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- ✓ Ubique los cestos de basura al alcance.
- ✓ Evite tocar pañuelos usados y otros desperdicios cuando vacíe cestos de basura.

CONSIDERACIONES GENERALES

- ✓ Es responsabilidad de los Empresarios, concesionarios y

- operadores, el auto verificar el cumplimiento de los presentes lineamientos, demostrando con ello su apego y respeto a la salud y el aprecio a la vida de sus clientes, sus trabajadores y la población en general. Así mismo deberá de adaptar las presentes recomendaciones a su realidad con el objeto de cumplir con la mayoría de normas preventivas.
- ✓ Estos lineamientos se irán modificando por la condición epidemiológica, así como por el conocimiento que se vaya generando e irán apareciendo en los documentos criterios sobre parámetros ambientales/ distanciamiento social intra y extramuros.

ANEXO 1

TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS

- ✓ Usar agua y jabón (de preferencia líquido). Se puede utilizar gel antibacteriano con base de alcohol, en caso de no haber agua y jabón. Al finalizar no aplicar crema para manos.
- ✓ Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido).
- ✓ Puede usar jabón de pasta en trozos pequeños y deberá cambiarlos con frecuencia (diariamente).
- ✓ Mojar las manos con agua y aplicar jabón Tallar las



Boletín Informativo No. 11

manos enérgicamente durante 15–20 segundos, hasta formar espuma.

- ✓ Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.
- ✓ Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable.
- ✓ Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma.

Tirar la toalla desechable en el bote de la basura Se recomienda lavar las manos:

- ✓ Después de toser o estornudar
- ✓ Después de tocar manijas y barandales públicos, botones de elevador, después de haber tocado objetos como llaves, monedas, billetes; objetos de oficina de uso común: teclados de computadora, impresoras, máquinas de escribir, engrapadoras, etc.
- ✓ Antes de tallarse los ojos, la nariz o la boca El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias

TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR

Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.

Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.

MÉTODOS DE LIMPIEZA DE ÁREAS CONTAMINADAS CON AGENTES BIOLÓGICOS (BACTERIAS, VIRUS)

Desinfección:

El propósito de la desinfección es prevenir la diseminación mecánica de los agentes de la enfermedad de un lugar a otro mediante personas, equipos, mobiliario o utensilios

Los virus de la influenza A(H1N1) son sensibles a los detergentes que destruyen la cubierta del virus, destruyendo se integridad y su capacidad infectiva.

Para remover la contaminación en diferentes áreas, debe hacerse siempre con detergentes (agua jabonosa) o desinfectantes específicos. El cloro destruye **bacterias** y **virus**, actúa también sobre su cubierta.

Superficie	Substancias
Humanos Manos Piel expuesta	Jabones líquidos, Detergentes y gel antibacteriano con base en alcohol
Mobiliario de superficies lisas y de contacto, (mesas, sillas, butacas, bancas, volantes de automóvil o autobuses, escritorios, pisos, teléfonos, manijas, baños, etc.)	Jabones y Detergentes Cloro comercial al 6 %
Albercas	Hipoclorito de calcio al 35%
Recipientes con agua, Tanques de almacenamiento, Tinacos y cisternas	Hipoclorito de calcio al 65% (una pastilla)/10 m3 en agua

Desinfección con Cloro

- ✓ Llenar una botella con un litro de agua limpia.
- ✓ Agregar 8 cucharaditas de cloro líquido.



Boletín Informativo No. 11

- ✓ Tapar la botella y agitar
- ✓ Etiquetar la botella, indicando que contiene agua clorada.
- ✓ Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla.
- ✓ Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños
- ✓ Esta agua de cloro preparada, tiene una caducidad de un mes

Anexo 3

Recomendaciones para el uso del cubrebocas

El cubre bocas ayuda para no contagiar a otros; pues permite a las personas que presentan síntomas similares a la influenza contener las gotitas de saliva y respiratorias. El uso del cubre bocas es un complemento a las otras medidas personales de higiene que siempre deben aplicarse.

Si decide utilizarlo, es indispensable que lo use y deseche correctamente, para asegurar que sea efectivo y reducir el riesgo de transmisión asociado a su uso inadecuado.

¿Quién lo debe utilizar?

- ✓ Personas que tengan algún síntoma de gripe.
- ✓ Personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.
- ✓ Personas que necesitan estar en lugares muy concurridos como: transporte público, centros comerciales, mercados, estadios, iglesias, elevadores, entre otros.

Modo de usarlo:

- saque de la bolsa el cubre bocas tomándolo de las ligas.
- colóqueselo cuidadosamente, cubriendo la boca y la nariz; ajústelo

bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubre bocas.

- mientras lo traiga puesto, evite tocarlo. Si lo toca, lávese las manos o aséelas con un gel limpiador a base de alcohol.
- cada vez que el cubre bocas se humedezca, cámbielo.
- no lo comparta, es de uso personal.
- no lo reutilice.
- cambiar el cubrebocas cuando esté roto o desgastado
- tírelo después de visitar un enfermo en el hospital.

Modo correcto para tirar el cubre bocas:

- una vez utilizado, destruya y tire el cubre bocas inmediatamente al bote de basura o bolsa de plástico, amárrela y tírela al bote de basura.
- lávese las manos inmediatamente con agua y jabón, aplicando la técnica correcta.
- en un hospital, deposítelo en los contenedores destinados para ello.
- **por ningún motivo**, deje el cubre bocas sobre la mesa, buró, escritorio ni otra superficie, para evitar la contaminación.

¿Quién no debe usarlo?

- Las personas que tienen dificultad para respirar, aunque estén enfermas.

EL CUBREBocas POR SI SOLO, NO PROTEGE DE LA INFLUENZA A (H1N1), ES INDISPENSABLE EL LAVADO FRECUENTE DE MANOS Y LA HIGIENE DE LOS LUGARES

Nota: Esta es una guía de recomendaciones para aplicar la mayor cantidad de medidas preventivas en los centros y lugares públicos donde se aglomeran personas con alto riesgo de contagio de Influenza A H1N1, debiéndose de adaptar a la realidad de cada centro.



Boletín Informativo No. 11

ANEXO 4 CUESTIONARIO GENERAL DE APLICACIÓN EN LA SUPERVISIÓN FILT EN INMUEBLES (ESCUELAS, CENTROS DE TRABAJO, ETC.)

Fecha de aplicación (d/m/a) _____

Sintomatología

1.- ¿En los últimos 7 días⁴, ha tenido algún síntoma como?:

a) fiebre (igual o mayor 38^a C)

Si _____ No _____

b) tos

Si _____ No _____

Características de la tos:

I. Seca _____ II. Con flemas _____

c) dolor de cabeza

Si _____ No _____

d) dolor de cuerpo o de articulaciones y cansancio en general

Si _____ No _____

e) escurrimiento nasal

Si _____ No _____

Este escurrimiento nasal es:

I. De escasa cantidad durante el día _____

II. Abundante cantidad la mayor parte del día _____

2. ¿Sabe si es alérgico al polvo u otras sustancias que le produzca estornudo o tos?

Si _____ No _____

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

1. En caso de que tenga fiebre mayor o igual a 38^a C, negar el acceso y referenciarlo a consulta médica. Si presenta cualquier otro síntoma sin fiebre igual o mayor a 38^a C, negar el acceso y referenciarlo a su hogar con la recomendación de que esté alerta por si aumenta en su frecuencia e intensidad. En todos los casos recordar: NO AUTMOEDICARSE.

2. En caso de ser alérgico, y lo que presenta es un cuadro de escurrimiento nasal y dolor de cabeza, pero no presenta ningún otro síntoma puede ingresar.