

SALUD



## Lineamientos de prevención y control en materia de Influenza A(H1N1). Mayo 2009

### I. Introducción

Ante la actual epidemia de influenza A(H1N1) que amenaza la salud y la vida de los mexicanos; su protección es un derecho y una responsabilidad social y política.

Frente a ello, el Estado Mexicano está determinando preservar la dinámica esencial de la Nación y como parte fundamental está la protección de las personas que laboran y acuden a centros de reunión cerrados tales como teatros, cines y auditorios.

El contagio de la influenza se da de persona a persona a través de secreciones de nariz y boca principalmente al toser, estornudar o hablar. Es muy contagiosa (dura de 3 a 7 días una vez que inician los síntomas); los espacios con mayor riesgo de contagio son aquellos lugares cerrados tales como: cines, teatros, auditorios y similares a los que se acude en busca de esparcimiento. Se ha demostrado que la concurrencia de personas en lugares cerrados son escenarios favorables para la diseminación de infecciones que se transmiten por vía respiratoria como es el caso de la Influenza A(H1N1).

De ahí la importancia de que los prestadores de servicios, trabajadores y los usuarios en general, se protejan contra el padecimiento mediante sencillos procedimientos higiénicos que, además de practicar la técnica correcta de lavado de manos y cubrir el estornudo de forma adecuada (ángulo interno del codo), se mencionan a continuación:

- a) Medidas de limpieza en superficies inertes como pasamanos, manijas, llaves en baños, barandales, teléfonos públicos, etc.
- b) Para evitar el contagio se recomienda mantener la proximidad de las personas a una distancia de 2.25 mts. (2 butacas como mínimo entre usuario y usuario, así como 2 filas al frente y atrás).

Es por ello que se deben establecer estrategias y actividades muy específicas a fin de disminuir la posibilidad de diseminación de la epidemia por Influenza A (H1N1), sin que necesariamente se cancele el acceso a estas actividades que tendrían repercusiones individuales y colectivas en la sociedad, así como, afectación económica y de oferta de empleo para las empresas dedicadas a este fin.

### II. Fundamento jurídico

[http://www.prevencioninfluenza.gob.mx/lineamientos/lineamientos\\_centros\\_reunion\\_cerrados.pdf](http://www.prevencioninfluenza.gob.mx/lineamientos/lineamientos_centros_reunion_cerrados.pdf) (página 7)

### III. Lineamientos

1.- Informar y llevar a cabo las siguientes medidas preventivas: que se deben de cumplir para disminuir el riesgo de contagio por el virus de Influenza A(H1N1).

+ ¿Qué es la influenza A(H1N1)?

+ Formas de transmisión

+ Síntomas:

- Fiebre de 38° o más
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general y decaimiento
- Tos
- Escurrimiento nasal
- Ojos irritados
- Dolor de garganta

+ Signos de alarma:

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia

+ Medidas preventivas:

#### \* 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 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 estarse 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.

#### \* Individuales para clientes

Para la entrada de los clientes se deberá implementar el filtro de 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 le 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 la 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

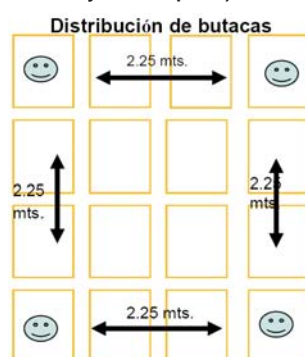
- En el caso de una actividad compra-venta (taquilla, tienda de alimentos/ dulcería, etc.) tratar de hablar y acercarse sólo lo necesariamente indispensable

- 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.

-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)



Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación 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.

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. Filtro de 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 un filtro de 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 del filtro de 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 las alternativas que aparezcan en la página WEB de [dgps.salud.gob.mx](http://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 un filtro de supervisión para cada uno de ellos.

5. Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, 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 el filtro de 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 el filtro 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.

**SALUD**



**Lineamientos de prevención y control en materia de Influenza A(H1N1). Mayo 2009**

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 la 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 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

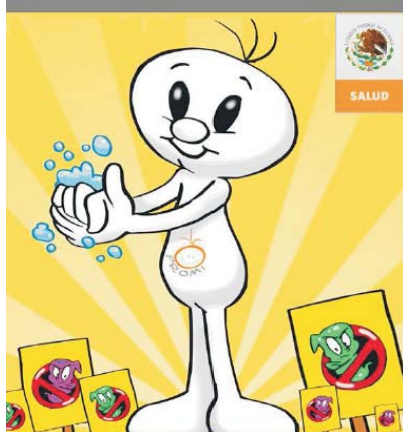
**CONSIDERACIONES GENERALES**

1.- Es responsabilidad de 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. La autoridad sanitaria se reserva su verificación.

2. 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 en la página (DGPS, abril 2009).

3. La Secretaría de Salud ira poniendo a su disposición documentos de apoyo para su Verificación.

Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de Reunión Cerrados



**IV. Anexos**

**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 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

**ANEXO 2**

**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

Superficie	Substancias
Plumones	Jabones líquidos, Detergentes y gel antibacteriano con base en alcohol
Manos	
Piel expuesta	
Mobiliario de superficies lisas y de contacto, (mesas, sillas, butacas, bancos, volantes de autobús, autobuses, escritorios, pizos, 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
- 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 cubrebocas 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 cubrebocas 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 cubrebocas tomándolo de las ligas.
- Colóqueselo cuidadosamente, cubriendo la boca y la nariz; ajústelo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubrebocas.
- 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 cubrebocas 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 cubrebocas:**

- una vez utilizado, destruya y tire el cubrebocas 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 cubrebocas 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.**

**ANEXO 4**

**CUESTIONARIO GENERAL DE APLICACIÓN EN FILTRO DE SUPERVISIÓN FILTRO 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° 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 \_\_\_\_\_

1. En caso de que tenga fiebre mayor o igual a 38° C, negar el acceso y referenciarlo a consulta médica. Si presenta cualquier otro síntoma sin fiebre igual o mayor a 38° 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.