

"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense".

208C0101110000L-8743 /2020
Toluca de Lerdo, México
20 de octubre de 2020

Doctor
Francisco José Plata Olvera
Subsecretario de Educación Superior y Normal
Presente

En seguimiento a la Temporada Invernal 2020-2021, el Instituto de Salud del Estado de México a través del Componente de Promoción de la Salud del Escolar, ante la llegada de un invierno con temperaturas bajas comprendida entre los meses de octubre a marzo, periodo en el que la frecuencia de las infecciones respiratorias agudas aumenta y ante la pandemia mundial por los casos de enfermedad por COVID-19, así como la Influenza, solicito a usted de la manera más atenta, difundir las siguientes recomendaciones y medidas de Promoción de la Salud, con el fin de prevenir complicaciones de enfermedades respiratorias en la población escolar:

- Permanecer en casa, salir solo en caso de ser necesario.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar gel antibacterial con base de alcohol.
- Usar adecuadamente el cubrebocas, en todo momento.
- Respetar la sana distancia por lo menos metro y medio, entre persona y persona.
- No saludar de mano, no beso o abrazo.
- No asistir a sitios concurridos y/o eventos sociales.
- Evitar contacto con personas enfermas.
- Estornudo de etiqueta (cubriendo nariz y boca con el antebrazo).
- No escupir, ni tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.
- Usar ropa adecuada, gorro, guantes, bufanda y calcetines gruesos.
- Acudir a su unidad de salud más cercana para aplicación de vacuna contra la Influenza a niñas y niños de 6 meses a 5 años, con las medidas preventivas anteriores.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común como: útiles escolares, computadora, juguetes, etc.
- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- Consumir alimentos y complementos con alto contenido de Vitamina C y D (verduras y frutas), así como abundantes líquidos.
- No automedicarse, seguir las indicaciones de un médico y mantener reposo en casa.
- Difundir a la comunidad escolar en caso de que las alumnas y alumnos presenten al menos 2 de los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de cabeza, acompañada al menos de uno de los siguientes signos y síntomas: dificultad para respirar, cansancio dolor muscular, dolor y ardor de garganta, secreción nasal, enrojecimiento de ojos, dolor de pechos en menores de 5 años de edad la irritabilidad, puede sustituir al dolor de cabeza; llamar a la línea COVID-19 del Estado de México: 800 900 3200 y seguir las recomendaciones.



"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense".

208C0101110000L ⁸⁷⁴³ /2020
Toluca de Lerdo, México
20 de octubre de 2020

Por lo anterior, comparto información sobre las medidas preventivas y de promoción de la salud durante esta Temporada Invernal para su pronta difusión a la población escolar través del siguiente link:

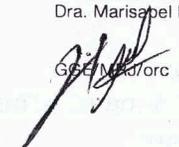
https://drive.google.com/drive/folders/12QYjC28m3n1LdYjR6_d6MXIUaDTvlpUU

Para información sobre esta actividad se encuentra a sus órdenes la Dra. Marisabel Rivera Jiménez; Jefa del Departamento de Promoción de la Salud, al teléfono (722) 235 8690 ext. 64704 o 64705 o en el correo electrónico promocionsalud_edomex@yahoo.com.mx

Atentamente


Dr. Ángel Salinas Arnaut
Director de Servicios de Salud

c.c.p. Dr. Carlos E. Aranza Doniz. Coordinador de Salud.
Dr. Godwin González Estrada. Subdirector de Prevención y Control de Enfermedades.
Dr. Víctor E. Durán Mendieta. Subdirector de Epidemiología.
Dra. Marisabel Rivera Jiménez. Jefa del Departamento de Promoción de la Salud.


GSE/MSD/orc


SECRETARÍA DE SALUD
INSTITUTO DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN DE SALUD

DIRECCIÓN DE SERVICIOS DE SALUD

Av. Independencia Oriente No. 1009, Col. Reforma y Ferrocarriles Nacionales, C.P. 50970, Toluca Estado de México.
Tel. 01 (722) 226 25 00