

Recomendaciones de **salud** ante enfermedades respiratorias



Mamás y papás, la Secretaría de Educación Pública del Estado y la Unidad de Servicios Educativos de Tlaxcala, recomienda practicar las reglas básicas de los cuidados para la familia frente a las enfermedades respiratorias.



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o con gel a base de alcohol al 70 %.

No te toques la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, boca y ojos.



Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.

Mantén limpias superficies y objetos de uso común como mesas, computadoras, juguetes, etc.



No compartas alimentos, bebidas, vasos, cubiertos, lápices, colores, ni utensilios de limpieza personal como cepillo de dientes.

Mamá, Papá, es importante:



- Identificar síntomas de enfermedades respiratorias como fiebre, tos, dolor de garganta o escurrimiento nasal abundante.
- En caso de presentar estos síntomas no lles a tu hijo a la escuela, mejor llévalo a la unidad de salud para que reciba atención médica y avisa a la institución educativa.
- Lo mejor para todos es que regrese a la escuela hasta que hayan pasado 24 horas sin fiebre, ni ningún otro síntoma de enfermedad respiratoria.