

# Recomendaciones de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Estaciones Migratorias



**SALUD**



# Recomendaciones de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Estaciones Migratorias

## Directorio

### Secretaría de Salud

Dr. José Ángel Córdova Villalobos  
SECRETARIO DE SALUD

Dra. Maki Esther Ortiz Domínguez  
SUBSECRETARIA DE INNOVACIÓN Y CALIDAD

Dr. Mauricio Hernández Ávila  
SUBSECRETARIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Lic. Laura Martínez Ampudia  
SUBSECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Mtro. Salomón Chertorivski Woldenberg  
COMISIONADO NACIONAL DE PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD

Lic. Miguel Ángel Toscano Velasco  
COMISIONADO FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS

Dr. Germán Fajardo Dolci  
COMISIONADO NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

Dr. Julio Sotelo Morales  
TITULAR DE LA COMISIÓN COORDINADORA DE INSTITUTOS NACIONALES  
DE SALUD Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD

Dra. Ma. de los Ángeles Fromow Rangel  
TITULAR DE LA UNIDAD COORDINADORA DE VINCULACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Dra. Jacqueline Arzoz Padrés  
TITULAR DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS ECONÓMICO

Lic. Bernardo Emilio Fernández del Castillo Sánchez  
DIRECTOR GENERAL DE ASUNTOS JURÍDICOS

Dr. Carlos Santos-Burgoa Z.  
DIRECTOR GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

# Contenido:

---

- I. Introducción
- II. Recomendaciones
- III. Anexos

# 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<sup>1</sup>. Frente a ello, el Estado Mexicano está determinando preservar la dinámica esencial de la Nación y como parte fundamental está la protección de los extranjeros custodiados y del personal que labora y/o visita las estaciones migratorias del país.

El contagio de la influenza se da de persona a persona a través de nariz, boca y ojos y por el contacto de superficies contaminadas. La estación migratoria, así como el transporte que traslada a extranjeros custodiados, son espacios donde también existe riesgo de contagio.

Se ha demostrado que la convivencia de personas en lugares cerrados son escenarios favorables para la diseminación de este virus como es el caso de la influenza A(H1N1).

Estas recomendaciones están enfocadas a propiciar las mejores condiciones y prácticas sanitarias para contener la propagación del virus de la influenza A(H1N1) en las estaciones migratorias del país.

Son las manos la principal manera de transmitir el virus, por ello, utilizar **agua y jabón** para lavarlas es muy importante porque rompe con el ciclo de transmisión del virus. Si no se cuenta con agua es recomendable el uso de gel antibacteriano con base en alcohol.

---

<sup>1</sup> Criterios sobre parámetros ambientales/distanciamiento social intra y extramuros. DGPS abril 2009

## II. Recomendaciones

### Medidas preventivas:

Estas medidas deben darse a conocer y replicar la información a todas las personas que colaboran y se encuentran en las estaciones migratorias.

#### 1. Individuales

1. En la entrada de la estación migratoria se deberá implementar un filtro de control (*Especificación técnica No. 2* <http://promocion.salud.gob.mx>) tanto para trabajadores como para visitantes (cónyuge o concubino, pariente, ministro de cultos acreditado, representante de organismos no gubernamentales y/o representante legal), y no se permitirá el acceso a ningún espacio de las instalaciones de la estación migratoria, si presenta los síntomas de influenza A(H1N1), señalados en el *Anexo 1*.
2. Se recomienda el lavado de manos al ingresar a la estación y durante su estancia en ésta por lo menos cada 2 horas, también después de ir al baño, al regresar de la calle, recoger objetos del piso, manipular basura o pañales, tocar objetos como dinero, teléfono o llaves, después de estornudar, toser y sonarse la nariz.
3. Se evitará ponerse crema en las manos después de lavarlas
4. Se recomienda promover la técnica adecuada para toser y estornudar, a fin de evitar la transmisión del virus de la influenza A(H1N1) *Anexo 2*.
5. El personal encargado de preparar y servir los alimentos debe lavarse las manos hasta la altura de los codos con agua y jabón, de preferencia líquido, usar gel antibacteriano con base de alcohol, antes de: comenzar labores, manipular vajilla limpia y alimentos crudos o cocidos, al toser, rascarse, ir al baño, manipular dinero y tocar perillas, puertas y equipo.
6. El personal que labora en las estaciones migratorias contará, para prevenir el contagio del virus de influenza A(H1N1), con equipo de protección personal consistente en guantes y cubreboca o respirador que empleará de acuerdo con la actividad que tiene designada (limpieza,

7. revisiones físicas, inventario y resguardo de pertenencias de extranjeros, examen médico).
8. Los objetos autorizados para seguridad y desarrollo de las funciones de los agentes federales y demás personal que labora en las estaciones migratorias, se lavarán con agua y jabón o en su caso se desinfectarán con una solución de agua con cloro al inicio de la jornada laboral o cada vez que entren en contacto con el suelo y con otras superficies que previamente no hayan sido lavadas y desinfectadas (*Anexo 3*).
9. Toda persona que utilice cubreboca lo hará siguiendo las indicaciones para su uso y desecho correcto, que refiere el *Anexo 4*.
10. Los agentes federales y demás personal que labora en las estaciones migratorias deberán presentarse aseados y con el uniforme lavado, sin manchas o suciedad visible. No ingresar con prendas de vestir ajenas al uniforme.
11. El personal deberá evitar compartir artículos de oficina (como plumas, lápices, plumones, marcadores, CD, USB, etc.); de hacerlo así, deberá lavarse las manos después de tener contacto con éstos artículos; Así como intercambiar el equipo de protección personal (gorras, guantes, respiradores, otros).
12. El personal evitará usar corbata, ya que ésta actúa como reservorio de microorganismos y vehículo de transmisión, o en su caso lavarla diariamente.
13. Toda persona que ingrese o se encuentre en la estación migratoria evitará saludarse de beso, mano y/o abrazo.
14. El personal que maneje las pertenencias de los extranjeros cuando ingresan a la estación migratoria, usará guantes que deberá desechar después de realizar el inventario de las pertenencias. Éstas deberá colocarlas en una bolsa y depositarlas en el área destinada para su almacenamiento. Al finalizar deberá lavarse las manos con agua y jabón.
15. La revisión física que realicen los agentes federales de migración a las personas que soliciten visitar a un extranjero custodiado, la efectuarán usando guantes; si no disponen de guantes de

16. protección, una vez realizada la revisión, se lavarán las manos con agua y jabón de acuerdo con la técnica correcta (*Anexo 2*).
17. Los extranjeros custodiados no compartirán alimentos y bebidas, así como platos, vasos o cubiertos.

## 2. En el entorno

1. Ventilar todas las áreas, abriendo ventanas y permitiendo la entrada del sol.
2. Si tiene aire acondicionado, mantener el clima 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 la limpieza de filtros siguiendo el procedimiento que establece el fabricante.
3. Limpiar diariamente con agua y jabón o con una solución de cloro: cubiertas de cocina y baño, manijas, barandales, puertas, muebles, controles de TV, teléfonos, pisos, pasillos, enseres domésticos y objetos de uso común (*Anexo 3*).
4. Lavar diariamente los sanitarios, se deberá realizar con agua y detergente o una solución de cloro cada 4 horas (*Anexo 3*).
5. Establecer un horario de limpieza en cada una de las áreas; si se trata de superficies inertes (acero inoxidable, plástico duro o madera), se deberá realizar con agua y detergente o con una solución de cloro cada 4 horas (*Anexo 3*).
6. Debido a la contingencia sanitaria, no permanecerá en custodia en esa estación migratoria un número de extranjeros que supere su capacidad física recomendada. En ese caso, se habilitará un lugar adicional que opere como estación migratoria o bien se trasladará o reubicará a los extranjeros a estaciones migratorias cercanas.

7. Las visitas a los extranjeros custodiados se realizará en áreas suficientemente amplias, ventiladas con iluminación natural.
8. Con el propósito de evitar la aglomeración y cumplir con la distancia de 2.25 metros entre cada persona, se recomienda la entrada de visitantes por tandas y en horarios escalonados.
9. Las actividades o servicios que realicen las organizaciones religiosas o civiles con los extranjeros custodiados se realizarán de preferencia al aire libre en horario matutino.
10. En caso de utilizar espacios de reunión cerrados (auditorios, salones o áreas destinadas para este fin) previo a cada evento se deberá realizar la limpieza y desinfección del inmueble con agua y detergente o con una solución de cloro en pisos, asientos, mesas, superficies de contacto como barandales, pasamanos, etc. *(Anexo 3)*.
11. El colchón, cobija y los enseres básicos de aseo personal que se les entregue a los extranjeros al ingresar en el área de estancia de la estación migratoria, se encontrarán limpios. Previamente serán lavados con agua y jabón y en su caso desinfectados
12. Si la estación migratoria tiene vehículos, las unidades deben contar con ventanas que funcionen y permitan la entrada del aire y de la luz solar. Si el vehículo tiene sistema de ventilación, deberá contar con el mantenimiento necesario (manual del usuario del vehículo). (Revisar lineamiento de Autobuses Foráneos en la página: <http://www.promocion.salud.gob.mx>)
13. Se procurará agilizar los trámites relativos a resolver la situación legal del extranjero y de repatriación, para evitar la estancia prolongada en las estaciones migratorias.
14. Durante esta contingencia sanitaria se solicitará a la Coordinación de Control y Verificación Migratoria, realice visitas periódicas a las estaciones migratorias con el propósito de supervisar el cumplimiento de las presente recomendaciones de prevención y control en materia de influenza A(H1N1).
15. Se colocarán en las diferentes áreas carteles con información para difundir las medidas de prevención y control de la influenza A(H1N1)  
*(Carteles: Signos y síntomas, lavado de manos, estornudo correcto, uso y deshecho de cubrebocas).*

Para información complementaria y disponibilidad de materiales para su reproducción se puede consultar las páginas web:

<http://promocion.salud.gob.mx>

<http://dgps.salud.gob.mx>

### 3. De los procedimientos

Con el propósito de reducir los riesgos potenciales de contagio de influenza A(H1N1), se instalará en las entradas a las estaciones migratorias (incluyendo estacionamiento), filtros de supervisión para el control del ingreso del personal trabajador, extranjeros custodiados y visitantes (cónyuge o concubino, parientes, ministros de cultos acreditados, representante de organismos no gubernamentales, representante legal y/o proveedores).

La instalación y operación del filtro de supervisión se llevará a cabo conforme a la especificación técnica N° 2 (consultarla en la página Web de la Dirección General de Promoción de La Salud:

<http://promocion.salud.gob.mx>.

En el caso del ingreso de personas extranjeras a una estación migratoria deberán incluir de manera específica las siguientes recomendaciones:

1. Si existe personal médico adscrito a la estación migratoria realizará un examen médico para valorar el estado de salud del extranjero, priorizando la identificación de los síntomas y signos de alarma de la influenza A(H1N1).
2. Si el resultado del examen clínico determina un caso sospechoso de influenza A(H1N1), referirá a la unidad de salud y reportar el caso a la jurisdicción sanitaria cercana a fin de recabar la muestra para realizar un diagnóstico de laboratorio y determinar si es un caso confirmado de influenza A(H1N1).
3. Habilitar un área específica para la estancia de estos pacientes sospechosos lejana de los dormitorios, áreas de estancia, administrativas y comedores, la cual se destinará para el aislamiento de estos pacientes, previniendo la propagación del virus de influenza A(H1N1).

4. Esta área de aislamiento contará con ventilación e iluminación natural suficiente, además de limpieza y desinfección diaria, incluyendo las superficies inertes de los objetos de uso común (manijas, mesas, respaldos sillas, puertas, vidrios, entre otros). Es necesario dotar a los extranjeros sospechosos de influenza A(H1N1) de cubreboca, para evitar la dispersión de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser y estornudar. (anexo V) Atención del enfermo
5. En caso de requerir atención médica especializada, se reportará a la jurisdicción sanitaria y se canalizará de inmediato a una institución de salud para que reciba atención médica oportuna
6. Una vez transcurridas 24 horas sin ningún síntoma puede ingresar al área de estancia común.
7. Cuando los niños, niñas y adolescentes en una estación migratoria resulten sospechosos de influenza A(H1N1), se enviarán a la institución de salud más cercana acompañados de un familiar. Cuando se recuperen, se reintegrarán con su familia.
8. Ningún enfermo sospechoso de influenza A(H1N1) será expulsado del país sin haber recibido el tratamiento médico correspondiente. La salida del país se apegará al procedimiento administrativo que marque la autoridad migratoria y se realizará ésta una vez que se haya efectuado la revisión médica al extranjero custodiado y se haya expedido el certificado médico respectivo

## III. Anexos

### ANEXO 1

#### Información básica sobre la influenza A(H1N1)

El administrador, los agentes federales de migración y el personal que labora en las estaciones migratorias deberán conocer la siguiente información básica del virus de la influenza A(H1N1), así como las formas de transmisión, síntomas y signos de alarma y las definiciones epidemiológicas que les permitirán contar con el conocimiento para la mejor realización de sus actividades cotidianas.

- **¿Qué es la influenza A(H1N1)?**

Es una enfermedad aguda de las vías respiratorias. El virus que la provoca se llama virus de influenza A(H1N1). Esta enfermedad es curable y existen en nuestro país medicamentos para su tratamiento.

- **Formas de transmisión**

La influenza se transmite de persona a persona, cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, al compartir utensilios o alimentos de una persona enferma o al saludar de mano o de beso a una persona enferma.

- El virus de la influenza puede viajar a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar hasta a un metro de distancia.
- El virus sobrevive entre 48 y 72 horas en superficies inertes como manijas y barandales, así como en superficies porosas como pañuelos desechables y telas; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar. En superficies vivas como manos y piel, el virus sobrevive hasta 3 horas.
- El virus puede ser destruido por la luz del sol y el jabón.
- El virus entra al organismo por la boca, la nariz o los ojos.

- **Síntomas**

- Inicio súbito de los síntomas (aparecen de repente)
- Fiebre superior a 38°C
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general y decaimiento (cuando no te puedes levantar)
- Tos
- Escurrimiento nasal
- Ojos irritados
- Dolor de garganta al deglutir
- Puede presentarse diarrea

#### Acudir a la unidad de salud

- **Signos de alarma**

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho

- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia

**Acudir de inmediato a la unidad hospitalaria más cercana**

- **Signos de alarma en niños o niñas**
  - Fiebre superior a 38°C y dificultad para respirar
  - Aumento de la frecuencia respiratoria, niños y niñas entre 2 y 11 meses: más de 50 respiraciones por minuto. Niños y niñas entre 1 y 5 años: más de 40 respiraciones por minuto.
  - Rechazo a los alimentos
  - Irritabilidad
  - Convulsiones
  - Decaimiento (cuando no te puedes levantar)

**Acudir de inmediato a la unidad hospitalaria más cercana**



## ANEXO 2

### 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 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
- ✎ Antes de consumir alimentos o bebidas



## 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 y su capacidad de infección
- Para remover la contaminación en diferentes áreas, debe hacerse siempre con detergentes (agua jabonosa) o desinfectantes específicos
- El cloro destruye virus y bacterias

### Desinfección con Cloro

Se pueden utilizar cloro de uso doméstico al 6%

- Llenar una botella con un litro de agua limpia
- Colocar etiqueta que identifique que contiene agua clorada
- Agregar 8 cucharaditas de cloro comercial
- Tapar la botella y agitar
- Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla
- Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños
- Este preparado lo puedes

Esta agua de cloro puede ser utilizada durante un mes para limpieza de superficies.



## ANEXO 3 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 m <sup>3</sup> 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 4

### USO Y DESECHO CORRECTO DEL CUBREBOCA

#### Medidas preventivas:

El cubreboca por sí sólo, no protege del contagio del virus de la Influenza A H1N1 y su uso incorrecto puede incluso aumentar el peligro de transmisión, en lugar de reducirlo.

Lo más importante es que lleves a cabo diariamente el lavado frecuente de manos, la higiene adecuada de los lugares con los que tienes contacto y la forma correcta de cubrirte con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable al momento de toser o estornudar.

#### ¿Para qué sirve el cubreboca?

Para evitar que una persona que tenga síntomas similares a los provocados por la gripe, pueda contagiar a otras al momento de hablar, toser o estornudar.

El cubreboca evita que las gotitas de saliva, que no se ven a simple vista y que se generan al momento de hablar, toser o estornudar, sean esparcidas y puedan contagiar a otras personas, o bien, que caigan y contaminen superficies con las que tú o tus seres queridos puedan tener contacto.

#### Instrucciones

Si decides usar el cubreboca es muy importante que consideres:

- **¿Quién debe utilizar el cubreboca?**
  1. Las personas que tengan algún síntoma de gripe u otro padecimiento respiratorio agudo.
  2. Las personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.
  3. Las personas que por necesidad tienen que estar en lugares muy concurridos, como transporte público, centros comerciales, elevadores, mercados, etc.
  
- **¿Quién no debe utilizar el cubreboca?**
  1. Los niños menores de 2 años.
  2. Las personas que se encuentren solas ya sea en algún lugar cerrado como automóvil o casa.
  3. Las personas que tengan dificultad para respirar, aunque estén enfermas.

Recuerda que debes de enseñarle a toser y estornudar adecuadamente a los niños y niñas a partir de los dos años.

- **Uso Correcto Del Cubreboca**
  1. Antes de colocarlo, lávate las manos correctamente.
  2. Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca), ten mucho cuidado de no usarlo por el reverso. Si puedes marca con una pluma el reverso ( puede ser en la parte superior derecho).
  3. No dejes que entre en contacto con superficies que puedan estar contaminadas como son los muebles.



4. Pasa por tu cabeza las cintas elásticas y colócalo.
  5. Es muy importante que tus manos no toquen esta parte interna.
  6. Colócatelo y ajústalo a tu cara, cubre completamente boca y nariz.
  7. Mientras lo traigas puesto no lo toques, si por cualquier razón lo llegaras a tocar, lávate las manos o límpiatelas con un gel con base de alcohol.
  8. El cubreboca no se comparte con nadie, es de uso personal.
  9. Aún cuando utilices el cubreboca, debes de estornudar o toser tapándote la boca y nariz con un pañuelo o con el ángulo interno del codo.
  10. Para comer o beber, debes quitarte el cubreboca.
- **¿En qué momento debes cambiar el cubreboca?**
    1. Si el cubreboca se humedeció, retíralo inmediatamente, deséchalo y utiliza uno nuevo y seco.
    2. Por ningún motivo lo reutilices, una vez retirado de tu cara, tienes que desecharlo.
    3. Retíralo si está roto, desgastado, si tiene alguna perforación o algún doblez.
    4. Si visitaste a un enfermo en la clínica u hospital retíratelo y tíralo.
    5. No lo dejes sobre tu cuello.
    6. Recuerda que NO lo debes dejar sobre la mesa, buró, escritorio u otras superficies que pueden estar contaminadas.
  - **¿Dónde y cómo debes desechar el cubrebocas al terminar de usarlo?**
    1. Una vez retirado de tu cara, destrúyelo. Si puedes utiliza tijeras y córtalo en pedacitos, introdúcelos en una bolsa de plástico, anúdala y tírala en el bote de basura. No olvides limpiar las tijeras con cloro. Lávate inmediatamente las manos con agua y con jabón.
    2. No lo arrojes a la calle.
    3. Por ningún motivo recojas o utilices un cubreboca que haya sido tirado a la calle
    4. En caso de que estés en un hospital, haz lo mismo y deposítalo en los contenedores destinados para ello.
  - **Recuerda las medidas preventivas:**
    1. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, preferentemente líquido, o usa un gel limpiador a base de alcohol, en especial si te tocas boca, nariz u ojos, o si tienes contacto con superficies potencialmente contaminadas.
    2. A menos que sea necesario, no asistas a sitios concurridos.
    3. Mantén una distancia física (de cuando menos tres brazos) con cualquier persona que presente síntomas similares a los de la influenza.
    4. No te toques boca, nariz y ojos con las manos.
    5. Reduce al mínimo el tiempo que permanezcas en contacto estrecho con personas que puedan estar enfermas.
    6. Reduce al mínimo el tiempo de permanencia en situaciones de aglomeración.
    7. Mejora la ventilación en tu casa o lugar de trabajo, abre las ventanas tanto como sea posible y deja que entre la luz del sol.