

SERVICIOS DE SALUD DE SAN LUIS POTOSÍ
DIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA
SUBDIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE VIGILANCIA Y URGENCIAS EPIDEMIOLÓGICAS
TEMPORADA INVERNAL 2026 - 2027

Para prevenir padecimientos por Infecciones Respiratorias Agudas:

- Mantenga abrigados a los niños y adultos mayores.
- Evite cambios bruscos de temperatura.
- Uso de cubrebocas.
- Uso de alcohol en gel.
- Consuma abundantes líquidos, frutas y verduras ricas en vitaminas A y C, tales como: guayabas, limas, limones, naranjas, mandarinas, piña, entre otras.
- Vacunar contra influenza y COVID-19 a menores de 5 años, y mayores de 60 años, así como personas con enfermedades crónicas como asma, enfisema, cardiópata, diabética sin control, obesa y embarazada.
- Este atento a los signos de alarma: **fiebre, respiración rápida, aleteo nasal, dificultad para respirar y los labios morados**, acuda inmediatamente a la unidad de salud más cercana.
- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal).
- No auto-med icarse.
- Acudir a recibir atención médica si tiene síntomas.

Para evitar los accidentes en el hogar:

- Asegúrese que las instalaciones de gas y luz tengan mantenimiento y funcionen adecuadamente.
- Si coloca calentadores eléctricos que sea en lugares seguros y fuera del alcance de los niños.
- Evite el uso de anafres o la quema de leña en lugares cerrados; en caso necesario, la habitación deberá mantenerse ventilada y apáguelos antes de acostarse.
- No deje encendidas veladoras o calentadores sin estar presente en casa.
- Mantenga abrigados sobre todo a los niños y personas mayores
- No ponga exceso de cobijas a los niños muy pequeños para evitar que se asfixien.
- Evite dormir a niños muy pequeños (bebés) entre dos personas, pues podrían sufrir asfixia.
- Desconecte las luces de los pinos y demás adornos navideños por la noche.



SERVICIOS DE SALUD DE SAN LUIS POTOSÍ
DIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA
SUBDIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE VIGILANCIA Y URGENCIAS EPIDEMIOLÓGICAS
TEMPORADA INVERNAL 2026 - 2027

Recomendaciones para escuelas y centros educativos

Con la finalidad de disminuir el riesgo de infecciones respiratorias agudas, accidentes y afectaciones asociadas a las bajas temperaturas entre estudiantes, docentes y personal escolar, se recomienda:

- Promover que las y los alumnos acudan con ropa adecuada para el frío, especialmente durante las primeras horas de la mañana.
- Evitar, en la medida de lo posible, actividades prolongadas al aire libre durante periodos de bajas temperaturas, lluvia, viento intenso o condiciones meteorológicas adversas.
- Favorecer la ventilación adecuada de las aulas y espacios cerrados, procurando evitar la exposición directa de los estudiantes a corrientes de aire frío.
- Promover el lavado frecuente de manos con agua y jabón y disponer de alcohol en gel.
- Fomentar la higiene respiratoria, cubriendo nariz y boca con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar.
- Considerar el uso de cubrebocas en personas con síntomas respiratorios, particularmente cuando deban permanecer temporalmente en espacios compartidos.
- Evitar compartir vasos, botellas, cubiertos, alimentos u objetos de uso personal.
- Solicitar a madres, padres y tutores que no envíen a la escuela a niñas, niños o adolescentes que presenten fiebre o dificultad respiratoria y recomendar su valoración médica.
- Mantener especial vigilancia en estudiantes que presenten fiebre, respiración rápida, dificultad para respirar, aleteo nasal o coloración morada de labios; ante estos signos de alarma, notificar inmediatamente a la madre, padre o tutor y procurar atención médica.
- Promover entre la comunidad escolar la vacunación correspondiente a la temporada invernal, de acuerdo con la edad, factores de riesgo y lineamientos vigentes.
- Mantener puertas, pasillos, patios y áreas de circulación secos y libres de obstáculos, con el propósito de prevenir caídas y otros accidentes.
- Evitar el uso de anafres, braseros, carbón o leña dentro de aulas y espacios cerrados, debido al riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.
- En caso de utilizar calentadores, verificar que se encuentren en buenas condiciones, alejados de materiales inflamables y fuera del alcance de niñas y niños, además de mantener una ventilación adecuada.
- Revisar periódicamente las instalaciones eléctricas y de gas del plantel y evitar conexiones improvisadas o sobrecargas eléctricas.
- Mantener identificados y actualizados los medios de comunicación con madres, padres o tutores para actuar oportunamente ante alguna emergencia.
- Reforzar estas medidas mediante avisos, carteles y actividades educativas dirigidas a estudiantes, docentes, personal administrativo y familias.
- Mantenerse atento a las recomendaciones, avisos y comunicados emitidos por las autoridades de salud de los niveles federal y estatal, y atender oportunamente las medidas preventivas que se establezcan durante la temporada invernal.
- En caso de identificar casos confirmados de COVID-19, influenza u otras infecciones respiratorias, mediante pruebas rápidas, PCR o resultados emitidos por el Laboratorio Estatal de Salud Pública, realizar la notificación oportuna a la Jurisdicción Sanitaria correspondiente, a fin de llevar a cabo el seguimiento epidemiológico y las acciones de prevención y control pertinentes.

Importante: Las escuelas deberán prestar especial atención a niñas y niños pequeños, personas con discapacidad y estudiantes con enfermedades crónicas, ya que pueden presentar mayor vulnerabilidad ante las bajas temperaturas y las infecciones respiratoria.

