

Ciudad de México, 17 de noviembre 2017.

**CC. DIRECTORES, MAESTROS Y PADRES
DE FAMILIA DE PLANTELES DE
EDUCACIÓN BÁSICA Y ESPECIAL
EN LA CIUDAD DE MÉXICO
P R E S E N T E****MENSAJE ESPECIAL****ACCIONES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD DEL ESCOLAR
ETAPA INVERNAL 2017-2018**

Debido a la llegada de la temporada invernal 2017-2018, y por el acontecimiento natural vivido el pasado 19 de septiembre, solicito a la comunidad educativa fortalecer los temas de relevancia social relacionados con la promoción de la salud de los escolares, así como tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para prevenir las Infecciones Respiratorias Agudas durante esta temporada de frío:

- 1) Alimentarse correctamente. Consumir suficientes frutas de temporada con alto contenido de vitamina "A" y "C", como guayaba, naranja, limón, tejocote, caña y piña, entre otras; también incluir en la dieta diaria verduras y alimentos calientes y variados.
- 2) Ingerir suficiente agua potable, hervida o purificada, durante el día. Así como líquidos tibios o calientes.
- 3) Promover la adopción de medidas higiénicas como el lavado de manos, antes de preparar o consumir alimentos, y después de ir al baño.
- 4) Emplear la técnica correcta para toser o estornudar: taparse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable.
- 5) Usar ropa abrigadora. Doble camiseta, calcetas e inclusive doble pantalón, acompañados de ropa abrigadora (chamarra, chalecos o suéter grueso), guantes y bufanda o cubreboca, aun cuando no correspondan al uniforme escolar.
- 6) Evitar actividades al aire libre, cuando la calidad del aire se reporte como "Mala" y no asistir a sitios muy concurridos para evitar contraer enfermedades respiratorias. En el caso de estar en un albergue temporal, procurar evitar el contacto con personas que presenten síntomas de enfermedades respiratorias o que estén fumando.
- 7) Acudir de inmediato al médico ante los primeros síntomas de Infecciones Respiratorias Agudas (escalofríos, dolor de cabeza, malestar general, fiebre y secreción nasal) para su tratamiento y control oportuno.

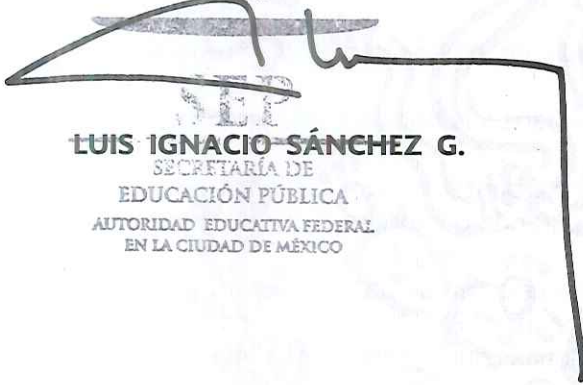
En el caso de los alumnos de educación básica que debido al sismo, del 19 de septiembre, han perdido su vivienda, es prioridad brindarles apoyo, recordar que en esta época invernal deben asistir abrigados aún sin portar el uniforme escolar; lo más importante en estos momentos es preservar la salud en todos los sentidos.

.../

- 2 -

En época invernal, debido al fenómeno de Inversión Térmica, diversas zonas de la Ciudad de México se concentran altos niveles de contaminantes, para proteger a los escolares de los efectos nocivos de este fenómeno, se cuenta con información constante sobre el Índice Metropolitano de la Calidad del Aire (IMECA), en la página <https://www.sepdf.gob.mx/principal/index.htm> de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (Condiciones de la calidad del aire en la Ciudad de Mexico). Se recomienda consultar, también en la misma, las medidas a seguir en los planteles escolares en caso de contingencia atmosférica para las actividades físicas, cívicas y de recreo.

Es momento de trabajar para proteger y garantizar los derechos de niñas, niños y adolescentes ante la emergencia y en la reconstrucción de la vida social. El regreso a clases constituye una de las principales señales de que la emergencia está pasando y es preciso volver a la normalidad, donde los ambientes escolares saludables y seguros permiten el desarrollo de fortalezas para que la comunidad acceda a estilos de vida saludables, disminuya el ausentismo o deserción escolar por enfermedad.

**ATENTAMENTE
TITULAR****LUIS IGNACIO SÁNCHEZ G.**
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL
EN LA CIUDAD DE MÉXICO