



Aviso a la Comunidad PLSP I001-2025 PLSP I Servicio Médico
Ciudad de México a 17 de septiembre de 2025.

Asunto: Medidas preventivas para la época de frío.

A todos los integrantes de la comunidad de la PLSP:

"Desarrollemos la cultura de la prevención"

Con la llegada de los climas fríos se exacerbaban las enfermedades respiratorias provocadas por virus de temporada, influenza y covid-19 por tal motivo les compartimos las siguientes medidas a considerar:

1. Uso correcto del cubreboca en caso de presentar síntomas respiratorios.
2. Mantener puertas y ventanas abiertas para priorizar la buena ventilación.
3. Evitar acudir a lugares concurridos.
4. Abrigarse bien y evitar cambios bruscos de temperatura.
5. Utilizar ropa adecuada como camisetas térmicas, guantes, bufandas y calcetines.
6. Evitar prestar ropa sin antes lavarla ya que se puede convertir en un foco de contagio.
7. Estornudar cubriendo nariz y boca con el antebrazo.
8. Consumir abundantes líquidos.
9. Comer frutas y verduras frescas, que sean ricas en vitamina.
10. Lavarse las manos con agua y jabón, hacerlo con frecuencia.
11. Evitar la automedicación.
12. Evitar acudir a la PLSP en caso de que su médico familiar así lo haya indicado.

Con el fin de mantener el bienestar y la seguridad de la comunidad de la PLSP, les recordamos la importancia de realizar un FILTRO de seguridad en casa considerando los siguientes síntomas: fiebre, cuadro gripal, dolor de cabeza, malestar o dolor de cuerpo, tos y/o dolor de garganta. En caso de que su hijo (a) tenga alguno de los síntomas arriba mencionados insistimos en la necesidad de solicitarles que su hijo (a) se quede en casa y sea valorado por un Médico certificado quien emitirá un diagnóstico y tratamiento a seguir, los padres de familia o tutores deberán entregar la receta médica con fecha vigente, legalmente expedida y firmada para justificar las faltas en la Coordinación Académica de Grado.

A T E N T A M E N T E

Dra. Fabiola Garay
Servicio Médico