

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS E INFLUENZA.

Medidas generales:

- 1** Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- 2** Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña entre otros.
- 3** Lavarse las manos con frecuencia en especial después de tener contacto con personas enfermas.
- 4** Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas.

Ante la presencia de enfermedad respiratoria aguda:

- 1** No automedicarse y evite el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetilsalicílico. Controle la fiebre con medios físicos y acetaminofén. Si persisten las molestias consulte con su médico.
- 2** Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual en caso de niños pequeños, mantener la alimentación al pecho materno.
- 3** Evitar lugares de concentración poblacional cines, teatros, metro, autobuses, estadios, entre otros para no contagiar a otras personas.
- 4** Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos para proteger a las demás personas.
- 5** No saludar de forma directa (de beso o mano) así se evita la transmisión de los virus.
- 6** Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos o personas con enfermedades crónicas ya que son más susceptibles.
- 7** Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua caliente y jabón para eliminar microbios.
- 8** Mantenerse alejado de multitudes y sitios públicos.
- 9** Acuda a su Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares.

