

*Influenza*

*Neumonía*

**Comfenalco Valle**



## Medidas de protección para evitar la propagación de virus respiratorios



*Gripa*

*Resfriado*

*Adenovirus*



Es importante que en las épocas de mayor presencia de infecciones respiratorias se utilicen medidas de protección que permitan disminuir la transmisión de los microorganismos

### ¿Cómo evito que mi hijo o que un adulto mayor se enferme?

- Verifique que su niño o que la persona adulta tenga todas las vacunas correspondientes a su edad.
- Las personas mayores de 5 años que tengan gripe, deben usar tapabocas.
- Cuando barra, limpie el polvo o aspire, no lo haga cerca de los niños o personas adultas con afecciones respiratorias.
- Aumente el consumo de frutas, vegetales y líquidos. Para los niños que estén recibiendo alimentación del seno materno dele leche materna con mayor frecuencia.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Tape la boca y nariz al salir de un lugar cerrado al aire libre
- No fume, ni permita que otras personas fumen cerca de los niños o personas adultas con afecciones respiratorias.
- Lávese las manos frecuentemente.
- Mantenga una adecuada ventilación de las habitaciones.



- Si su hijo tiene que estar en guardería es recomendable que verifique si allí los juguetes y demás objetos que se comparten son lavables y que se laven con periodicidad, y si los cuidadores tienen el hábito de la higiene frecuente de manos.
- En la guardería verifique que los cuidadores están atentos a mantener separados a los niños que tienen gripa. Igual en los sitios en los que se concentran personas adultas.
- Recuerde acudir a las citas preventivas programadas para los niños y los adultos (Crecimiento y Desarrollo, Programas de Control de la Hipertensión, Diabetes y EPOC)

### **¿Cómo me cuido cuando me enfermo?**

- Trate de evitar que los niños acudan al colegio cuando están enfermos con el objetivo de disminuir la propagación de la enfermedad.
- Tome mayor cantidad de líquidos. En el caso de los niños ofrézcale líquidos con más frecuencia.
  - En caso de que usted o su hijo estén enfermos no es necesario suspender la lactancia materna.
  - Administre los medicamentos recomendados por el médico en las dosis, horarios y tiempo indicado.



- No se auto medique, ni administre antibióticos que no hayan sido formulados por el médico.
- La tos es un mecanismo de defensa del organismo para favorecer la expulsión de las secreciones.

Por eso no es conveniente tomar jarabes para quitarla pues puede ser perjudicial.

- Para aliviar la irritación de la garganta en los niños mayores de 1 año, se pueden preparar remedios caseros tales como la miel con limón o bebidas endulzadas.
- La nariz del niño debe estar limpia de secreciones para facilitar la respiración y comer sin problema.
- No fume, ni permita que otras personas fumen cerca de usted o del niño.
- En los niños no suspender la alimentación, ni obligarlos a comer. Se le debe motivar a comer ofreciendo alimentos nutritivos que sean de su agrado en pequeñas cantidades pero con mayor frecuencia. Mantener al niño en posición sentada o semi sentada hasta 30 minutos después de alimentarlo para evitar accidentes en caso de que se produzca vómito
- Realice higiene frecuente de manos.
- Personas mayores de 5 años que tengan gripa deben utilizar tapabocas.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Es importante que las personas que cuidan a niños menores de 5 años aprendan a usar el termómetro y estén controlando la temperatura.



## ¿Cuándo debo consultar a los servicios médicos?

- Cuando tenga dificultad para respirar (se hundén las costillas al respirar o se producen ruidos extraños al respirar).
- El niño o niña no puede comer o beber nada o vomita todo.
- Respiración rápida en estado de reposo.
- Fiebre mayor de 38,3 grados centígrados durante más de 2 días.
- En niños menores de dos meses si presenta fiebre o temperatura muy baja (hipotermia-menor de 36.2 grados en axila).
- Decaimiento o cansancio excesivo.
  - Presenta convulsiones
  - Expectoración con pintas de sangre

## Recomendaciones

### Cuidados que debemos tener siempre al toser o estornudar

- Cubrir boca y nariz con el recodo del brazo. Cuando nos cubrimos con la mano al estornudar o toser contaminamos posteriormente lo que toquemos con ellas.
- Utilice pañuelos desechables si les es posible.



- Si la tos o el estornudo es por causa de enfermedad, utilice tapabocas.
- Si requiere sonarse, utilice toallitas desechables y bótelas a la basura después de su uso.
- Practique la higiene de manos (puede realizar lavado de manos con agua y jabón o usar gel antibacterial), en especial después de toser o estornudar. Esto es independiente a que usted haya utilizado pañuelo para cubrir la boca.
- Recuerde que el uso de toallitas debe ser una sola vez y son de uso personal.

## [ Higiene de manos ]



El lavado de las manos es la medida general más efectiva, de rápido y fácil acceso.

- Retire joyas y otros elementos
- Use agua corriente y jabón, preferiblemente líquido.
- Enjabone sus palmas, dedos por arriba, abajo y los lados, limpie sus uñas y por último muñecas.
- Al terminar el lavado de manos enjuague el jabón con agua corriente y póngalo en su sitio.
- Finalmente seque sus manos con una toalla limpia preferiblemente desechable.

**Recuerde hacer este lavado higiénico de manos de manera rutinaria, antes de comer, al toser o estornudar.**

## [ Uso de tapabocas ]

**Por la alta rotación de virus respiratorios se recomienda el uso de tapabocas desechables si presenta gripe o resfriado.**



1. Ubique el borde que tiene una pieza plástica o metálica maleable en la parte superior de la nariz.
2. Sujete o ajuste los elásticos detrás de las orejas para sostenerlo en el rostro.
3. El lado superior del tapabocas debe cubrir hasta la parte media del tabique nasal y debajo del mentón.
4. Una vez colocado hálelo suavemente para que quede separado de sus labios y fosas nasales.
5. Utilizar durante el tiempo que se mantenga limpio y sin deformaciones.
6. Si se humedece o salpica, se debe desechar.
7. Para desecharlo debe romperlo, métralo en una bolsa pequeña aparte y amárralo bien.
8. Recuerde la higiene rutinaria de manos.