

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 02 | FEBRERO 2022 |

PREVENCIÓN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Que es la Enfermedad Respiratoria?

La enfermedad respiratoria es causada por microbios que están en el ambiente, o en las gotitas de saliva o moco, que una persona enferma arroja al toser, hablar o estornudar.

Las enfermedades más comunes son la gripa, la amigdalitis, faringitis, bronquitis, pulmonía. Las principales manifestaciones de estas enfermedades son: tos, catarro, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor de oídos, malestar general y aumento de la temperatura.



Como se contagia?

- Por vía respiratoria, a través de partículas de saliva que quedan suspendidas en el aire al ser expulsadas por una persona enferma cuando tose, habla o estornuda.
- Por contacto directo como besos o dar la mano a una persona enferma.
- Al tocar elementos que han estado en contacto con una persona enferma

Como nos protegemos?

- Protéjase del frío, abrigúese bien, evite corrientes de aire, cambios bruscos de temperatura, exponerse al frío con el pelo mojado. Cuidado con el exceso de calefacción y aires acondicionados.
- Evite particularmente ambientes fríos o muy secos, con humo o donde se encuentren personas tosiendo o con otros síntomas respiratorios.
- Cuide la higiene personal y evite compartir comidas, vasos, platos, cubiertos.
- Lave con frecuencia la ropa de calle: bufandas, gorras, guantes y abrigos.
- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón
- Evite el consumo de cigarrillo o contacto con personas fumadoras.
- Use correctamente el tapabocas cubriendo la boca, nariz y mentón.
- En caso de toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o utilice un pañuelo desechable e inmediatamente bótelos, y lave sus manos.
- Evite saludar de mano, beso y abrazo.
- Ventile bien las habitaciones y deje entrar el sol. Limpie bien la casa y el área de trabajo. Con especial atención a mesas, teléfonos, teclados de ordenador, juguetes, interruptores, pomos de puertas, grifos y objetos de uso común.
- Beba abundante líquido (*agua, jugos de frutas frescas o sopas calientes*) y lleve una alimentación equilibrada, que incluya frutas y verduras (*ricos en vitaminas y minerales*) pues ayuda a que el sistema inmune del organismo funcione mejor.
- Realice ejercicio físico regularmente.
- Descanse y duerma lo suficiente (*7-8 horas*).
- No se automedique, especialmente con antibióticos. El hecho de utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede hacer que nuestro organismo se haga resistente a ellos. Esto implica que, cuando realmente los necesitemos para tratar alguna enfermedad, podrían no hacernos ningún efecto.
- Vacúnese. Póngase todas las vacunas recomendadas en el momento indicado