



Colóquele suéter, saco y bufanda por las mañanas al salir a la escuela. La bufanda debe cubrir nariz y boca. Los niños pocas veces dicen tener frío y suelen negarse a usar ropa gruesa y estorbosa para sus actividades y juegos.

OTROS FACTORES DE RIESGO:



Exposición a un aire contaminado, humo de cigarrillo, leña y carbón.

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA?

Es el proceso infeccioso de cualquier área de las vías aéreas desde la nariz, faringe, epiglotis, laringe, traquea, bronquios, bronquiolos y pulmones.

Las enfermedades respiratorias agudas pueden ser transmitidas por virus, bacterias y alérgenos.

Cómo se contagia?

Al hablar, toser, estornudar y besar.

SÍNTOMAS DE ALARMA

que requieren *consulta médica inmediata*

Las infecciones respiratorias agudas pueden generar serios problemas en su hijo. Debe concurrir de manera urgente al centro de salud o al hospital más cercano a su casa en caso de tener cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre.
- Respiración rápida (agitación) o hundimiento por debajo de las costillas.
- Silbido en el pecho.
- Rechazo al alimento.
- Decaimiento y mucho sueño.

¿CÓMO PROTEGERSE DE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS?



¡ APRENDA A PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS !



Evite sitios donde se encuentren personas tosiendo o con otros síntomas respiratorios.

Evite los cambios bruscos de temperatura. Abrígue-se bien y evite la exposición al frío.



Evite lugares contaminados, donde exista humo de tabaco u otros irritantes.

Al toser cubrirse la boca con un pañuelo o el antebrazo.



Lávese las manos constantemente con agua y jabón, especialmente después de estornudar.

Aplicarse todas las vacunas recomendadas en el momento indicado.



Si tiene gripa use tapabocas en transporte público, sitios concurridos, lugares cerrados y centros de trabajo poco ventilados. El tapabocas también debe cubrir la nariz.



Mantenga una buena ventilación en su casa o lugar de trabajo para mantener el aire lo más puro que pueda.

No deje que fumen dentro de la casa o sitio de trabajo.

Garantice ventilación para que salgan los humos de la estufa y la cocina.

ADICIONALMENTE SI USTED TIENE UN NIÑO MENOR DE 5 AÑOS DEBE:

Alimentar a su bebé sólo con leche materna hasta los seis meses. Dele pecho hasta los dos años como complemento nutricional.



Amamante a su bebé aunque esté resfriada.

Antes de coger al bebé lávese bien las manos con agua y jabón.