

ACHS



Baja la   
temperatura
Sube la prevención

Prevención de enfermedades respiratorias



A**MEDIDAS PARA EL HOGAR**

- ✓ Limpie y desinfecte las superficies regularmente
- ✓ Limpie y desinfecte regularmente manillas u otros objetos de uso frecuente
- ✓ Ventile las habitaciones de su casa todos los días
Encienda y apague la estufa fuera de casa (Instrucción para estufas con fuentes contaminantes como estufas a parafina y braseros)

B**MEDIDAS DE AUTOCUIDADO**

- ✓ Evite realizar actividades deportivas al aire libre en días de alerta ambiental
- ✓ Evite fumar
- ✓ En caso de fumar, evite estrictamente realizarlo en espacios cerrados, como dentro del hogar
- ✓ Evite asistir a lugares con aglomeración de público y poco ventilados
- ✓ Adhiera a los planes de vacunación COVID-19 e influenza si corresponde
- ✓ No descuide tratamientos crónicos, tome sus medicamentos de manera periódica
- ✓ En caso de desarrollar síntomas de enfermedad respiratoria consulte con un médico

C

MEDIDAS DE HIGIENE

- ✓ Lave sus manos frecuentemente
- ✓ Al toser o estornudar, tápese la boca con el antebrazo
- ✓ Use pañuelos desechables y luego de su uso recuerde lavar sus manos

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA GRAVE

A

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA GRAVE EN ADULTOS MAYORES

- ✓ Decaimiento y falta de apetito, que no permitan realizar sus actividades de la vida diaria
- ✓ Fiebre y escalofríos, que no ceda con antipiréticos
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Tos con sangre
- ✓ Dolor tipo puntada en costado del pecho asociado a dificultad para respirar
- ✓ Tono azulado en la piel y labios
- ✓ Desorientación, somnolencia o conductas agresivas o fuera de lugar

B**SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA GRAVE EN NIÑOS MENORES DE 1 AÑO**

- ✓ Rechaza la lactancia materna, comer y/o beber líquidos
- ✓ Más irritabilidad que lo habitual
- ✓ Fiebre en menores de 3 meses o fiebre por más de 72hrs en mayores de 3 meses que no ceda con antipiréticos
- ✓ Dificultad para respirar, aleteo nasal, que el pecho se hunda entre las costillas o en la clavícula al respirar
- ✓ Tono azul en piel y labios
- ✓ Compromiso de conciencia (somnolencia excesiva)

En caso de síntomas de enfermedad respiratoria grave ya sea en niños o adultos consulte tempranamente en un servicio de Urgencia. En caso de dudas comuníquese con Salud Responde llamando al **600 360 7777**.

