

TIPS DE SALUD

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



Las enfermedades respiratorias son producidas por diversidad de bacterias o virus, o también pueden ser por causas ambientales, como polución, tabaquismo, entre otros. Sus síntomas más frecuentes son fiebre, malestar general, tos, molestias en la garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, congestión y secreción nasal; en ocasiones pueden venir acompañadas de vómito, náuseas y malestar estomacal. Normalmente pasa en pocos días, entre 3 y 5.

RECOMENDACIONES:

1. Lávese las manos con frecuencia

Use agua corriente y jabón, restriéguelas muy bien, enjuáguelas y séquelas con una toalla limpia.

2. Aprenda a toser y estornudar

Cúbrase boca y nariz con un pañuelo desechable o con el brazo o la manga. No use las manos, así no infectará los objetos y personas que toque luego.



3. Mantenga limpios los objetos de uso común

Como manijas de puertas, baños, pasamanos, teléfonos, celulares, botones de los ascensores e interruptores de luz, muebles etc.

4. Deje que entren el aire y la luz a la oficina y otros espacios cerrados.

5. Si tiene gripa cuídese

Consuma bastantes líquidos y no se automedique, use tapabocas, evite el contacto físico y no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado.

Ojo!!! Acuda a los servicios de salud si los síntomas se complican.

Fuente: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/magazine/issues/fall09/articles/fall09pg8-9.html>

Programa de Prevención de riesgos y Promoción de la salud - Área de Salud Integral