Guía de Cuidados para la Ciudadanía

10 Recomendaciones para prevenir las infecciones respiratorias

1.- Mantenga los hábitos de vida saludables (ejercicio, nutrición equilibrada, control de enfermedades crónicas, control de la medicación) en otoño e invierno.
2.- Beba líquidos frecuentemente para hidratarnos.
3.- Evita los cambios bruscos de temperatura y proteja su boca y nariz del frío.
4.- No fumes ni te expongas al humo del tabaco de otras personas fumadoras.
5.- Realiza un test ante la aparición de los primeros síntomas, para tomar medidas lo antes posible y evitar contagiar a otras personas.
6.- Al toser o estornudar hágalo protegiéndose con el antebrazo o use un pañuelo desechable.
7.- Lávate las manos frecuentemente bien con agua y jabón o gel hidroalcohólico, después de tener contacto con personas, animales u objetos que puedan tener gérmenes; usar el baño; sonarse la nariz, estornudar o toser; y antes de preparar la comida y de comer. Evitar compartir vasos, cubiertos y otros objetos de uso personal.
8.- Si estás sano, evita el contacto y una distancia de seguridad con personas enfermas y utiliza mascarillas en zonas de aglomeraciones como el transporte público, centros comerciales, centros sanitarios. Si tienes síntomas respiratorios evita los interacciones sociales y utiliza mascarilla.
9.- Ventila los espacios cerrados y limpia las superficies que se tocan con más frecuencia.
10.- Ponte las vacunas que estén indicadas por tu edad y estado de salud (GRIPE, NEUMOCOCO, COVID-19, …).

ASANEC
Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria

Tu enfermera de familia y comunitaria te cuida y te enseña a prevenir las infecciones respiratorias

Guía de Cuidados para la Ciudadanía

10 Cuidados cuando padeces una infección respiratoria

1.- Descansa y cuídate. Si tienes fiebre y malestar general, quédate en casa al menos 5 días posteriores a la aparición de los síntomas, esto te ayudará a superar la enfermedad y evitarás contagiar a otras personas. No te quedes en cama más tiempo del necesario. Ten paciencia , normalmente a los pocos días te curas.
2.- Beba abundantes líquidos e infusiones. Te ayudarán a hidratarte y a expulsar los mocos
3.- Aliméntate de forma sana. Los alimentos ricos en vitamina C refuerzan las defensas.
4.- Los antibióticos NO curan las infecciones víricas. No abandones el tratamiento crónico que ya tomabas.
5.- Puedes tomar analgésicos o antitérmicos. El paracetamol está recomendado para aliviar el dolor de cabeza o la fiebre. Controla la temperatura varias veces al día.
6.- Evita fumar y beber alcohol. No tomes alcohol porque afecta el sistema inmunitario debilitándolo.
7.- Suaviza la garganta. Toma un caramelo sin azúcar o manzanilla o infusiones de menta con miel si te pica la garganta te ayudará a suavizarla.
8.- Mejora la congestión nasal realizando lavados nasales con suero fisiológico.
9.- Sigue las medidas higiénicas que ayudan a evitar el contagio. Como pueden ser: Lávate a menudo las manos, utiliza pañuelos de un solo uso, cuando tosas o estornudes, cúbrete bien la nariz y la boca. Mantener ventilados los ambientes. Si no te quedas en casa utiliza mascarilla en sitios cerrados y mal ventilados. Evita ponerte en contacto con personas con riesgo.
10.- Acude a tu profesional sanitario, si la fiebre se mantiene varios días por encima de 38º, si tienes dificultad respiratoria o dolor en el costado al respirar.

ASANEC
Asociación Andaluza de Enfermería Familiar y Comunitaria

Tu enfermera de familia y comunitaria te cuida y te enseña a prevenir las infecciones respiratorias