



compensar | eps
salud

Resfriado
Neumonía
Adenovirus
Influenza
Gripa

Medidas de protección para evitar la propagación de virus respiratorios



SUPERINTENDENCIA
DEL SUBSIDIO FAMILIAR

VIGILADO

Es importante que en las épocas de mayor presencia de infecciones respiratorias se utilicen medidas de protección que permitan disminuir la transmisión de los microorganismos

¿Cómo evito que mi hijo o que un adulto mayor se enferme?

- Verifique que su niño o que la persona adulta tenga todas las vacunas correspondientes a su edad.
- Las personas mayores de 5 años que tengan gripe, deben usar tapabocas.
- Cuando barra, limpie el polvo o aspire, no lo haga cerca de los niños o personas adultas con afecciones respiratorias.
- Aumente el consumo de frutas, vegetales y líquidos. Para los niños que estén recibiendo alimentación del seno materno dele leche materna con mayor frecuencia.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Tape la boca y nariz al salir de un lugar cerrado al aire libre
- No fume, ni permita que otras personas fumen cerca de los niños o personas adultas con afecciones respiratorias.
- Lávese las manos frecuentemente.
- Mantenga una adecuada ventilación de las habitaciones.



- Si su hijo tiene que estar en guardería es recomendable que verifique si allí los juguetes y demás objetos que se comparten son lavables y que se laven con periodicidad, y si los cuidadores tienen el hábito de la higiene frecuente de manos.
- En la guardería verifique que los cuidadores están atentos a mantener separados a los niños que tienen gripa. Igual en los sitios en los que se concentran personas adultas.
- Recuerde acudir a las citas preventivas programadas para los niños y los adultos (Crecimiento y Desarrollo, Programas de Control de la Hipertensión, Diabetes y EPOC)

¿Cómo me cuido cuando me enfermo?

- Trate de evitar que los niños acudan al colegio cuando están enfermos con el objetivo de disminuir la propagación de la enfermedad.
- Tome mayor cantidad de líquidos. En el caso de los niños ofrézcale líquidos con más frecuencia.
 - En caso de que usted o su hijo estén enfermos no es necesario suspender la lactancia materna.
 - Administre los medicamentos recomendados por el médico en las dosis, horarios y tiempo indicado.



- No se auto medique, ni administre antibióticos que no hayan sido formulados por el médico.
- La tos es un mecanismo de defensa del organismo para favorecer la expulsión de las secreciones.

Por eso no es conveniente tomar jarabes para quitarla pues puede ser perjudicial.

- Para aliviar la irritación de la garganta en los niños mayores de 1 año, se pueden preparar remedios caseros tales como la miel con limón o bebidas endulzadas.
- La nariz del niño debe estar limpia de secreciones para facilitar la respiración y comer sin problema.
- No fume, ni permita que otras personas fumen cerca de usted o del niño.
- En los niños no suspender la alimentación, ni obligarlos a comer. Se le debe motivar a comer ofreciendo alimentos nutritivos que sean de su agrado en pequeñas cantidades pero con mayor frecuencia. Mantener al niño en posición sentada o semi sentada hasta 30 minutos después de alimentarlo para evitar accidentes en caso de que se produzca vómito
- Realice higiene frecuente de manos.
- Personas mayores de 5 años que tengan gripa deben utilizar tapabocas.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Es importante que las personas que cuidan a niños menores de 5 años aprendan a usar el termómetro y estén controlando la temperatura.



¿Cuándo debo consultar a los servicios médicos?

- Cuando tenga dificultad para respirar (se hundén las costillas al respirar o se producen ruidos extraños al respirar).
- El niño o niña no puede comer o beber nada o vomita todo.
- Respiración rápida en estado de reposo.
- Fiebre mayor de 38,5 grados centígrados durante más de 2 días.
- En niños menores de dos meses si presenta fiebre o temperatura muy baja (hipotermia-menor de 36.2 grados en axila).
- Decaimiento o cansancio excesivo.
 - Presenta convulsiones
 - Expectoración con pintas de sangre

Recomendaciones

Cuidados que debemos tener siempre al toser o estornudar

- Cubrir boca y nariz con el recodo del brazo. Cuando nos cubrimos con la mano al estornudar o toser contaminamos posteriormente lo que toquemos con ellas.
- Utilice pañuelos desechables si les es posible.



- Si la tos o el estornudo es por causa de enfermedad, utilice tapabocas.
- Si requiere sonarse, utilice toallitas desechables y bótelas a la basura después de su uso.
- Practique la higiene de manos (puede realizar lavado de manos con agua y jabón o usar gel antibacterial), en especial después de toser o estornudar. Esto es independiente a que usted haya utilizado pañuelo para cubrir la boca.
- Recuerde que el uso de toallitas debe ser una sola vez y son de uso personal.

[Higiene de manos]



El lavado de las manos es la medida general más efectiva, de rápido y fácil acceso.

- Retire joyas y otros elementos
- Use agua corriente y jabón, preferiblemente líquido.
- Enjabone sus palmas, dedos por arriba, abajo y los lados, limpie sus uñas y por último muñecas.
- Al terminar el lavado de manos enjuague el jabón con agua corriente y póngalo en su sitio.
- Finalmente seque sus manos con una toalla limpia preferiblemente desechable.

Recuerde hacer este lavado higiénico de manos de manera rutinaria, antes de comer, al toser o estornudar.

[Uso de tapabocas]

Por la alta rotación de virus respiratorios se recomienda el uso de tapabocas desechables si presenta gripe o resfriado.

1. Ubique el borde que tiene una pieza plástica o metálica maleable en la parte superior de la nariz.
2. Sujete o ajuste los elásticos detrás de las orejas para sostenerlo en el rostro.
3. El lado superior del tapabocas debe cubrir hasta la parte media del tabique nasal y debajo del mentón.
4. Una vez colocado hálelo suavemente para que quede separado de sus labios y fosas nasales.
5. Utilizar durante el tiempo que se mantenga limpio y sin deformaciones.
6. Si se humedece o salpica, se debe desechar.
7. Para desecharlo debe romperlo, méntalo en una bolsa pequeña aparte y amárrelo bien.
8. Recuerde la higiene rutinaria de manos.