

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS HABITUALES?

Fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolores musculares, dolor de cabeza, escalofríos y malestar general.

¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?

- Vacúnate si perteneces a un grupo de riesgo.
- Evita el contacto cercano con personas con síntomas. Si cuidas de una persona con síntomas, se recomienda que mantengas el uso de mascarilla durante el contacto cercano.
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón o usa gel hidroalcohólico.
- Evita tocarte ojos, nariz o boca sin haberte lavado las manos.
- Ventila los espacios cerrados abriendo ventanas o asegurando un buen funcionamiento de los sistemas de ventilación.
- Utiliza mascarilla en lugares cerrados y concurridos en los periodos con más contagios.

¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MI FAMILIA Y A OTRAS PERSONAS CERCANAS?

- Cúbrete la boca y la nariz al estornudar con un pañuelo desechable o con el codo. Lávate las manos después de toser, estornudar o manipular pañuelos usados.
- Si tienes síntomas evita el contacto cercano con otras personas, especialmente con personas vulnerables.
- Se recomienda que uses mascarilla si estás en contacto con otras personas.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR LAS CONDICIONES DEL ENTORNO?

- Aumenta la frecuencia de limpieza durante la temporada de infecciones respiratorias.
- Limpia las superficies de contacto frecuente (ej. pomos de puertas y ventanas) con agua y jabón o productos desinfectantes.

¿CUÁNDO CONSULTAR AL PERSONAL SANITARIO SI TENGO SÍNTOMAS?

- Consulta si tienes dificultad para respirar o fiebre alta persistente, o si perteneces a un grupo de riesgo.
- Sigue las indicaciones de los profesionales y evita la automedicación con antibióticos.

¿QUIÉNES DEBEN TOMAR PRECAUCIONES ESPECIALES?

- Las personas especialmente vulnerables son:
 - Personas con enfermedades crónicas (como afecciones cardíacas o respiratorias) y quienes tengan el sistema inmunitario debilitado.
 - Personas mayores, embarazadas y menores de 5 años.
- Este colectivo debe evitar lugares cerrados y concurridos sin usar mascarilla.

¿CÓMO PUEDO ESTAR ADECUADAMENTE INFORMADO?

Infórmate solo a través de canales oficiales para asegurar que la información es segura y fiable.

