

Conoce cómo prevenir una infección respiratoria aguda

ELABORÓ:
Centro de Salud Integral



¿SABÍAS QUE...

muchos de los microbios que causan enfermedades respiratorias se transmiten a través de las gotas que provienen de la tos y los estornudos?

Estos microbios, por lo general, se transmiten de persona a persona cuando las que no están infectadas tienen contacto cercano con alguien que está enfermo. Algunos pueden infectarse al tocar algo que tenga estos microbios y luego tocarse la boca o la nariz.



Las medidas que puedes tomar para prevenirlo son las siguientes:

1. **Minimiza el contacto cercano.** Evita acercamientos con personas que presenten síntomas de una enfermedad respiratoria como tos o estornudos.
2. **Lávate las manos.**
3. **Mantén una sana distancia.**
4. **Practica el estornudo de etiqueta.**
5. **Vacúnate.** Mantén al día tus vacunas.
6. **Ventila.** Mejora la ventilación en espacios cerrados.
7. **Usa cubre bocas.** Utilízalo en caso de presentar algún tipo de síntoma respiratorio.
8. **Busca información confiable.**
9. **Evita compartir artículos de uso personal.**
- 10 **Mantén un entorno limpio.**

¡Sigue estos pasos para evitar una Infección Respiratoria Aguda (IRA)!