

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS

PROTEGE TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA

¿QUE SON ?

- Son enfermedades que afectan nariz, garganta, bronquios y pulmones.
- Incluyen: resfriado común, gripa, bronquitis y neumonía.
- Son una de las principales causas de consulta médica en niños y adultos.



SIGNOS Y SINTOMAS

- Tos
- Congestión nasal
- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta

PREVENCIÓN

MEDIDAS DE HIGIENE

- Lávatse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Usa tapabocas si tienes tos, gripa o visitas lugares concurridos.
- Evita tocarte la cara con las manos sucias.



AMBIENTE SALUDABLE

- Mantén los espacios ventilados e iluminados.
- Evita el humo de cigarrillo y fogones dentro de la vivienda.
- Desinfecta juguetes y superficies de uso común.



HABITOS SALUDABLES

- Alimentación balanceada con frutas y verduras.
- Consumo adecuado de agua.
- Completar esquemas de vacunación.
- Descanso y sueño suficiente.

“CUIDARNOS DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS ES TAREA DE TODOS”

