

# CUÍDATE

## de las Infecciones respiratorias agudas



### INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS (IRA)

Constituyen un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por microorganismos como virus y bacterias, que comienzan de forma repentina y puede ir desde un resfriado común hasta una complicación mas grave como la neumonía

#### SIGNOS DE ALARMA

##### En infantes

- Ruidos extraños al respirar "le silba el pecho", o respiración mas rápida de lo normal.
- No quiere comer o beber y vomita todo
- Fiebre mayor a 38 grados
- Irritabilidad
- Decaimiento y somnolencia



##### En escolares, adolescentes y adultos:

- Asfixia o dificultad para respirar
- Dolor en el pecho al respirar o toser.
- Decaimiento o cansancio excesivo.
- Fiebre mayor de 38.5 grados

#### ¿CÓMO PREVENIR?

- Mantén las fosas nasales destapadas, con suero fisiológico.
- Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes
- Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente.
- Mantén tú esquema de vacunación completo
- Usa tapabocas cuando tengas tos o gripa y en sitios conglomerados



##### Medidas ambientales:

- Evita el uso de tapetes en casa
- Sacude y lava de manera regular, cobijas, almohadas y ropa de cama
- Durante el día mantén ventanas abiertas de las habitaciones
- Evita la exposición al cigarrillo
- Evita cambios bruscos de temperatura

