

CUIDADOS DURANTE EL INVIERNO

Virus RESPIRATORIOS

¡Llegó el invierno! ¿Cómo podemos cuidarnos?

con la llegada del invierno comienza a aumentar la circulación de virus respiratorios.

Es muy importante poner al día nuestro carnet de VACUNACIÓN:

- Es importante que reciban la VACUNACIÓN ANTIGRIPAL las niñas y niños entre 6 y 24 meses de edad y las embarazadas en cualquier momento de la gestación, y si no fue posible, completarlo antes del alta de la Maternidad
- Si estas embarazada, entre la semana 32 y 36 de gestación, en el periodo estacional de aumento de la circulación de virus sincicial respiratorio (VSR), principal causante de bronquiolitis y neumonía en los lactantes menores de 6 meses, es importante recibir la vacuna para proteger a los nacidos en sus primeros meses de vida.

CUIDADOS DIARIOS PARA PROTEGERNOS DE LAS INFECCIONES.

- Lavarnos bien las manos con agua y jabón o con alcohol en gel si estamos fuera de casa
- Continuar con la lactancia materna, transmitiéndole anticuerpos para defenderse mejor de las infecciones.
- Evitar poner en contacto a los recién nacidos y lactantes con personas enfermas. Si se trata de familiares directos, usar barbijos.
- Ventilar los ambientes por lo menos una vez al día
- Limpiar la superficie
- No fumar dentro de casa
- Estornudar o toser en el pliegue del codo
- Recuerda que las medidas de cuidado son esenciales en los grupos más vulnerables como embarazadas y lactantes.