

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA MANTENERSE SALUDABLE

La Secretaria de Salud Municipal se permite informar a la comunidad caleña sobre las medidas básicas de prevención diaria para que usted, su familia, vecinos y compañeros de trabajo se mantengan saludables.

Que es la influenza?

Es una enfermedad respiratoria viral altamente contagiosa que se presenta con mayor intensidad durante las épocas de invierno. Generalmente, la mayor parte de los casos pueden recuperarse sin complicaciones entre 3 y 7 días pero en personas mayores de 60 años, niños pequeños o personas con enfermedades crónicas puede complicarse.

En el mundo cada año enferman alrededor de 500 millones de personas de los cuales entre 3 y 5 se convierten en casos graves ocasionando entre 250 y 500 mil defunciones.

Instrucciones para prevenir la Influenza:

- Si tiene gripa lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Cuando este fuera de casa mantenga desinfectantes para manos a base de alcohol, son eficaces para mantener la higiene y eliminar gérmenes.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera como se propagan los gérmenes causantes de la influenza
- Evite el contacto con personas que presenten síntomas de gripa. Si usted se enferma, le recomendamos quedarse en casa. No vaya a la escuela, trabajo o Universidad. Limite la proximidad con otras personas de su entorno para no infectarlas.
- Si usted ha regresado de México o ha tenido contacto con personas provenientes de este país y presenta síntomas tales

como: Malestar general, fiebre, dolor de cabeza, vomito y diarrea, es importante que consulte de manera inmediata al médico e informe a las autoridades sanitarias del Municipio.

- Las infecciones respiratorias agudas leves y moderadas deben manejarse en lo posible en casa con tratamiento sintomático: hidratación, dieta suave, antipiréticos, antihistamínicos, descongestionantes.
 - Consultar sólo si se presentan signos de alarma: Fiebre mayor de 39 grados que no cede al tratamiento convencional, dificultad respiratoria y presenta los dedos de manos y pies color morado. En niños, vigilar si se presenta aleteo nasal, dificultad para respirar y amoratamiento en manos y pies
- Evitar contagiar a los demás: La gripe se contagia por partículas de saliva que contienen el virus y que se esparcen en el ambiente al estornudar, al toser. Las partículas quedan en el aire, en las manos de los enfermos y en objetos que han estado en contacto con las secreciones del paciente. Por tanto: si tiene síntomas de gripe use tapabocas o pañuelo desechable. Lávese frecuentemente las manos y evite “chocar las manos”.

RECOMENDACIONES AL TOSER:

- Si va a toser o estornudar cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable o de tela. Si no tiene uno, **no use la mano** cúbrase con el brazo.
- Antes y después de utilizar el teléfono en la calle, casa u oficina, límpielo con alcohol o un desinfectante de esta manera eliminará los gérmenes que produce la influenza.

ES IMPORTANTE

- Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- Alimentarse adecuadamente y consumir abundantes frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, lima, limón, mandarina y piña, etc.)
- Manténgase alejado de personas enfermas.
- Dormir suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés, tomar muchos líquidos.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.
- No fumar en lugares cerrados o cerca de niños, ancianos y personas enfermas.
- **La Secretaria de Salud hace un llamado especial a la comunidad para que se mantenga atenta y siga las recomendaciones, así lograremos mantener nuestra ciudad saludable y le cerrándole las puertas a la influenza tipo A.**
- **RECUERDE QUE LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.**

Por un Municipio Saludable, Cali un nuevo latir