

Acciones de prevención, manejo y control de la Infección Respiratoria Aguda –IRA en comunidad general.

1

¿Cómo evitar enfermarse de IRA?

- Lavar las manos con agua y jabón de manera frecuente, particularmente debe hacerlo: después de llegar de la calle, tocar superficies, instalaciones públicas como pasamanos o pomos de puertas; o cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria después de toser o estornudar y al saludar de mano a otras personas; después de ir al baño, cambiar de pañal y antes de consumir o preparar alimentos.
- Mantener la vivienda ventilada, iluminada, limpia y libre de humo.
- Evite el contacto y saludar de mano o de beso a personas que tengan gripa, tos (alguna infección respiratoria aguda).
- Tapar la boca y nariz cuando va a cambiar de temperatura, principalmente en las mañanas y en las noches.
- Cubrir la boca con la parte interna del codo al estornudar o toser, nunca con la mano.
- Fomentar la lactancia materna en los niños menores de 6 meses.
- Mantener esquema de vacunación completo, de acuerdo con la edad.

2

¿Cómo cuidar una persona con IRA?

- En lo posible permanecer en casa, evitar los viajes y las visitas a lugares públicos.
- Tratar la fiebre según orientación médica, si la temperatura corporal es superior a 38 °C; aplique pañitos de agua tibia en las zonas del cuerpo con mayor concentración de temperatura como las axilas y pliegues de la ingle; nunca utilice alcohol para tal fin.
- Aumentar ingesta de líquidos y ofrecer alimentos en porciones pequeñas, con mayor frecuencia.
- Para niños lactantes seguir brindando leche materna a demanda. Se recomienda no suspenderla.
- No automedicarse. Suministrar únicamente los medicamentos que fueron formulados por el médico, en las dosis y horarios establecidos y por el tiempo indicado.
- Limpiar con frecuencia la nariz, dejándola libre de secreciones o aplicar suero fisiológico por las fosas nasales.
- Cubrir la boca con la parte interna del codo al estornudar o toser, nunca con la mano.
- Usar el tapabocas ante la presencia de síntomas (niños mayores de 3 años y adultos).
- Lavar las manos con agua y jabón de manera frecuente.

3

¿Cuándo consultar al Médico? (Signos de alarma)

- Respiración más rápida de lo normal.
- Fiebre de difícil control por más de dos días.
- Si el pecho le suena o le duele al respirar.
- Somnolencia o dificultad para despertar.
- Ataques o convulsiones.
- Decaimiento.
- Deterioro del estado general en forma rápida.