



Para reducir las infecciones de las vías respiratorias, es fundamental seguir una **serie de recomendaciones** que ayuden a prevenir la propagación de gérmenes y fortalezcan el sistema inmunológico.

## AQUÍ TIENES ALGUNAS SUGERENCIAS:



### LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA

El lavado de manos regular y adecuado es una de las medidas más efectivas para prevenir la propagación de infecciones respiratorias. Lávate las manos con especialmente después de estar en lugares públicos.



### USA DESINFECTANTE DE MANOS

Si no tienes acceso a agua y jabón, utiliza un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.



### EVITA EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS ENFERMAS

Si alguien a tu alrededor tiene síntomas de infección respiratoria, trata de mantener cierta distancia para evitar el contacto directo con sus secreciones respiratorias.



### CUBRE TU BOCA Y NARIZ

Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o con el codo flexionado, nunca con las manos. Esto ayuda a evitar la dispersión de las partículas respiratorias que pueden contener gérmenes.



### EVITA TOCARTE LA CARA

Trata de no tocar tus ojos, nariz o boca sin haber lavado previamente tus manos, ya que los gérmenes pueden ingresar al cuerpo a través de estas áreas.



### MANTÉN UNA BUENA HIGIENE RESPIRATORIA

Limpia y desinfecta con regularidad las superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como manijas de puertas, teléfonos y teclados.



### VENTILA LOS ESPACIOS CERRADOS

Asegúrate de que haya una buena ventilación en los espacios interiores para reducir la concentración de virus y bacterias en el aire.



### REFUERZA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Lleva un estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada, ejercicio regular, suficiente descanso y la reducción del estrés.



### VACÚNATE

Mantén tus vacunas al día, especialmente la vacuna contra la gripe y otras vacunas recomendadas para prevenir infecciones respiratorias específicas.



### EVITA AGLOMERACIONES

En épocas de brotes o pandemias, trata de evitar lugares concurridos y sigue las recomendaciones de las autoridades sanitarias.



Al seguir estas recomendaciones, podrás reducir significativamente el riesgo de contraer infecciones de las vías respiratorias y **proteger tu salud y la de quienes te rodean.**