

Exhorta Secretaría de Salud a prevenir infecciones respiratorias ante cambios de temperatura

La Secretaría de Salud exhorta a la población a reforzar las medidas de prevención contra las infecciones respiratorias, ante el descenso de las temperaturas y la presencia de lluvias durante la temporada otoñal en Chihuahua.

Entre las recomendaciones está el extremar los cuidados en niñas, niños, personas adultas mayores y quienes padecen enfermedades crónicas, así como tomar precauciones ante las variaciones del clima entre la mañana y la tarde-noche.

Además de abrigarse adecuadamente durante las primeras y últimas horas del día, evitar la exposición repentina a cambios de temperatura, y sustituir lo antes posible la ropa y el calzado húmedos en caso de lluvia.

También lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar, y mantener una ventilación adecuada en los espacios cerrados.

Se debe evitar el contacto cercano con personas que presenten síntomas respiratorios y, en caso de tener molestias, adoptar medidas para reducir el riesgo de contagio a otras personas.

Como parte de los cuidados generales, hay que mantener una alimentación equilibrada, consumir suficientes líquidos y procurar un descanso adecuado.

Ante signos de alarma como fiebre persistente, dificultad para respirar, dolor en el pecho, respiración acelerada, somnolencia excesiva o deterioro del estado general, acudir a una unidad médica para recibir valoración y evitar la automedicación.