

Consejos a la población para hacer frente a infecciones respiratorias de tipo vírico

Consejos elaborados por Grupo de Trabajo en Enfermedades Infecciosas de la semFYC

Coincidiendo con el periodo más frío del año, se produce anualmente un aumento significativo de las infecciones respiratorias que normalmente son producidas por distintos tipos de virus, como la gripe o el virus sincitial, entre otros.

Estos consejos, elaborados por los miembros del Grupo de Trabajo en Infecciosas de la semFYC, se han concebido para ayudar a la población a equipar su botiquín doméstico.

Introducción

Las infecciones víricas no se curan con antibióticos



¿Antibióticos? Ni los almacenes, ni los uses sin prescripción

Los antibióticos no curan las infecciones respiratorias producidas por virus y, además, consumirlos cuando no es necesario contribuye a aumentar las resistencias microbianas:

- ❑ No los almacenes en el botiquín doméstico
- ❑ Cuando termines una pauta que te haya prescrito tu médico de familia deposita los sobrantes en el punto de recogida autorizado
- ❑ No los solicites en la farmacia, ni los utilices sin prescripción médica,

Revisa si tu botiquín dispone de...



**SOLUCIÓN
HIDROALCOHÓLICA**

Los virus respiratorios como la GRIPE, el VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL o los VIRUS CATARRALES, se transmiten a través de las GOTITAS que se expulsan al aire por la boca o la nariz al toser, estornudar y hablar, por la saliva o la mucosidad nasal de la persona infectada. Pero también a través de las superficies o manos contaminadas por esas gotitas.

Una buena higiene de manos y utilizar medidas que contengan la expulsión de estas gotas a los demás.



**UNA CAJA DE
MASCARILLAS**

Si tienes síntomas de infección respiratoria (tos, estornudos, dolor de garganta...), cubre tu boca con una mascarilla cuando estés delante de otras personas, especialmente si son vulnerables a las infecciones como los recién nacidos, personas de edad avanzada, embarazadas, enfermos crónicos o inmunodeprimidos. También cuando acudas a cualquier centro sanitario o sociosanitario.

Si no puedes usar mascarilla, séparate de los demás al menos un metro cuando estés en zonas comunes.



**PAÑUELOS DE PAPEL
DESECHABLES**

Cúbrete la boca y nariz con ellos al toser o estornudar. Desecha los pañuelos utilizados en la papelera más cercana (no los reutilice). Luego limpie sus manos con agua y jabón o la solución hidroalcohólica.



Si no dispone de pañuelos desechables para cubrirte al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con la manga o, todavía mejor, con el interior del codo. No utilices las manos.

**HAZLO POR TÍ,
TU FAMILIA
y POR EL
RESTO DE
PERSONAS.....**

3