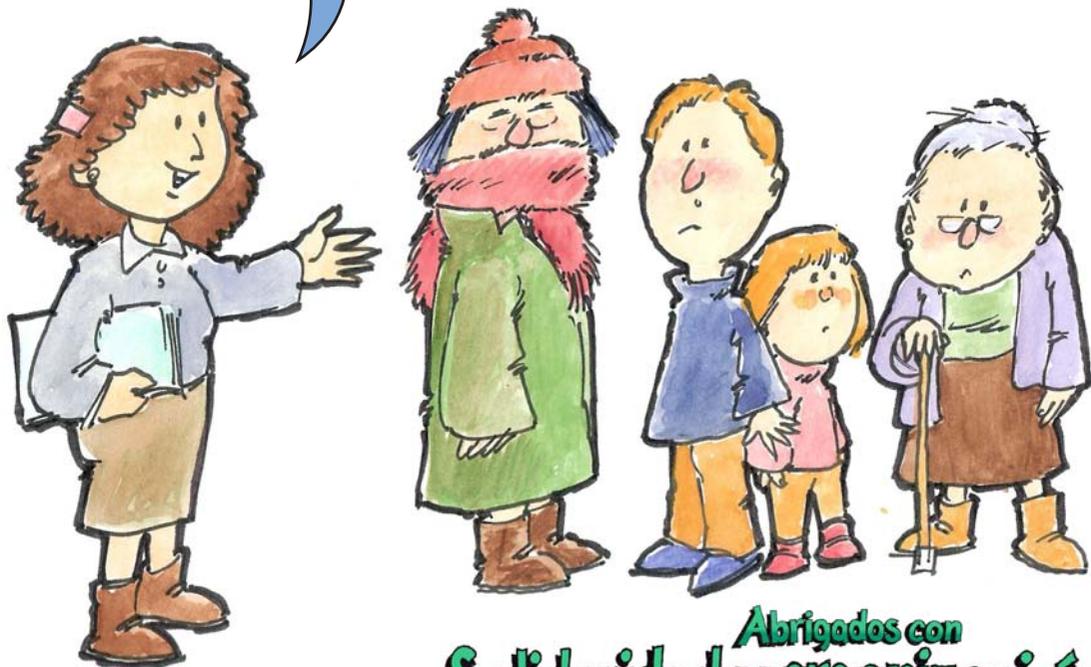


En la próxima cartilla veremos qué hacer cuando las personas enferman y como podemos ayudar a quienes tienen enfermedades respiratorias crónicas



CAMPAÑA COMUNITARIA

Abrigados con  
**Solidaridad y organización**  
protegemos nuestra salud

EPES Santiago  
G. Köerner 38  
Paradero 30 Gran Avenida  
El Bosque  
Fono 56-2 5487617 Fax 56-2 5486021  
e-mail: epes@entelchile.net

EPES Concepción  
Cautín 9133  
Pob. René Schneider  
Hualpén  
Fonofax: 41-2470570  
e-mail: epes@chilesat.net

[www.epes.cl](http://www.epes.cl)

# CAMPAÑA COMUNITARIA **Abrigados con** **Solidaridad y organización** protegemos nuestra salud

*Cartilla 1*

"Previniendo las infecciones respiratorias en nuestros campamentos"

¿Por qué es importante la prevención de las infecciones respiratorias?

Porque previniendo es menor el riesgo de enfermar.



**CIECH** Chile

**EPES**  
Fundación  
Educación Popular en Salud

**ACT**  
International  
Action by Churches Together

Previendo es menor el riesgo que tienen las personas, especialmente niños/as y adultos mayores de enfermarse y así podemos mantener la salud en nuestro hogar y comunidad



Y, para prevenir, podemos realizar algunas acciones como personas, como familia y comunidad y así viviremos con buena salud



Para protegernos de las infecciones respiratorias, también debemos tener en consideración lo siguiente:



### Fortalecer nuestro sistema defensivo:

-  Manteniendo una alimentación equilibrada, incorporando frutas y verduras.
-  La lactancia materna también protege al recién nacido/a de infecciones por virus o bacterias.
-  Además debemos estar al día con el plan de vacunación que realizan los Centros de Salud Familiar en cada comuna y acudir a los controles de salud



## Recomendaciones en cuanto a la vivienda



Ventile la casa por lo menos una vez al día, evitando corrientes de aire.



Evite el frío y la humedad dentro de la casa.



Prepare su casa tapando hoyos y rendijas. Forrar paredes con cartone o plumavit y cubrir con plástico los vidrios de las ventanas.

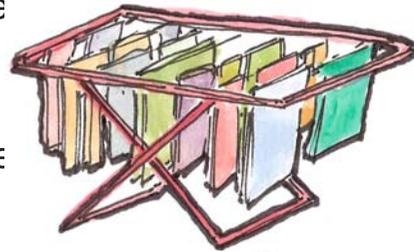


Si tiene que secar ropa dentro de la casa, hágalo en un lugar distinto de donde estén los niños/as, adultos mayores o personas que tengan enfermedades respiratorias crónicas.



No ponga tastos con agua sobre las estufas, solo se consigue que la ropa y las paredes se humedezcan.

6



¿Qué más podemos hacer?



En cuanto a la calefacción:



Encienda y apague estufas y braseros fuera de la casa. Si usa braseros, encienda bien y asegure la ventilación, ya que puede producir intoxicación por monóxido de carbono, también debe dejarlo en un lugar alejado de niños/as y adultos mayores, así evitamos las quemaduras.



Si usa estufa o cocina a leña, limpie el cañón y asegúrese que tenga buen tiraje, para que no se devuelva el humo y nos contamine la casa.



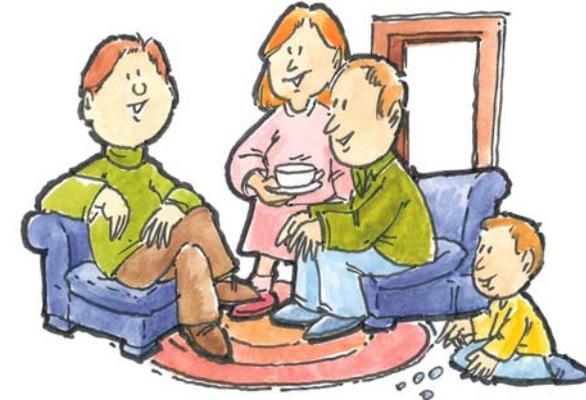
Trate de mantener una temperatura estable en toda la casa, para evitar los cambios bruscos de ambiente



Recordar que el abrigo es mejor que la estufa



Controle los cambios bruscos de temperatura



3

También podemos tomar medidas para reducir riesgo de contagio



Evite exponerse a aglomeraciones en lugares cerrados.

En los colegios es recomendable ventilar las salas mientras los niños están en recreo.

Evite la cercanía con personas que estén con resfrío, influenza, bronquitis o neumonía.

Si en su casa tiene un enfermo, lávese bien las manos después del contacto con éste.

No lleve niños/as a visitar enfermos



Estas son otras acciones que podemos llevar a cabo para prevenir.



Cúbrase la boca al toser

Lave sus manos con frecuencia

Use pañuelos desechables y botarlos luego de su uso

Limpie con agua con cloro, las superficies y objetos contaminados con estornudos u otras secreciones respiratorias

No fume en su casa ni permita que otras personas lo hagan

