

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y DIARREICAS

RESPIRATORIAS

- Lávate las manos con agua y jabón después de comer y después de ir al baño o de jugar.



TRATAMIENTO

- Mantener los espacios ventilados y libres de humo.
- mantener reposo mientras los síntomas están presentes
- al toser o estornudar procura taparte boca y nariz para no contagiar a otro.

DIARREICAS

para prevenir las enfermedades diarreicas tienes que mirar los alimentos antes de consumirlos por si están vencidos ya que hay algunos alimentos que cuando expiran no tienen ningún cambio en sabor o textura pero puede darte un gran malestar



Las diarreas son más frecuentes en verano debido al clima que favorece la diseminación de las bacterias que las provocan. Con las altas temperaturas, aumenta el riesgo de deshidratación. Por eso en caso de diarrea es importante acudir al médico y no automedicarse, ya que puede ser el síntoma de enfermedades como el cólera.

¿COMO TRATAR LA DIARREA?

Las enfermedades diarreicas deben tratarse con una solución salina de rehidratación oral (SRO), una mezcla de agua limpia, sal y azúcar. Además, el tratamiento durante 10 a 14 días con suplementos de zinc en comprimidos dispersables de 20 mg acorta la duración de la diarrea y mejora los resultados.

