

MENSAJES CLAVES DE PREVENCIÓN, CUIDADOS Y SIGNOS DE ALARMA

1- ¿COMO EVITO QUE MI HIJA, HIJO O ADULTO MAYOR SE ENFERME?

- Evite el contacto con personas que tengan gripa o tos.
- Haga lavado frecuente de manos; asegúrese de que tanto los cuidadores como los niños estén usando una técnica adecuada
- Evite llevar a niños menores de 3 meses a sitios públicos o a otros lugares con aglomeración de personas
- Evite cambios bruscos de temperaturas; tape la boca y la nariz del niño cuando vaya a cambiar de temperatura; principalmente, en las mañanas y en las noches





Empresa Social del Estado Barrancabermeja

SERVICIOS DE SALUD DE BAJA COMPLEJIDAD

NIT. 829.001.846-6

Código prestador 6808100707

- Ofrezca lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y como alimentación complementaria, hasta los 2 años de edad
- Complete el esquema de vacunación de acuerdo con el PAI en niños, padres, cuidadores y adultos. Se recomienda la inmunización anual contra la influenza para todos los mayores de 6 meses
- Facilite la iluminación y la ventilación naturales de la vivienda. Si hay una ventilación pobre saque al sol la ropa, los cojines, las cobijas, los colchones, para evitar la humedad y el hongo





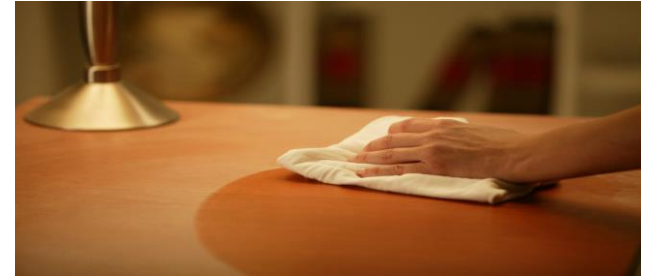
Empresa Social del Estado Barrancabermeja

SERVICIOS DE SALUD DE BAJA COMPLEJIDAD

NIT. 829.001.846-6

Código prestador 6808100707

- **Evite la acumulación de polvo en la casa limpiando con paños las superficies**
- **Evite el contacto del niño con fumadores; no debe existir humo de cigarrillo dentro del hogar donde vive un niño. Si alguno de los padres o familiares fuma, se les debe indicar que fumen fuera del hogar, al aire libre y ojala, que no tengan contacto con el niño hasta después de 2 horas de haber fumado**
- **Si la madre tiene gripa y esta lactando a su hijo, puede seguir haciéndolo protegiendo su propia boca y nariz en el momento de lactancia, mediante el uso de un tapaboca**



- Las personas con infección respiratorias deben usar tapabocas o mascarillas para evitar la dispersión de sus propias secreciones
- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser con el pliegue de su antebrazo o póngase un pañuelo desechable o papel higiénico sobre la boca y nariz; después de usarlo bótelolo a la basura y lave sus manos
- Al limpiarse la nariz, prefiera usar pañuelos desechables
- Evite escupir o arrojar secreciones al piso
- Evite congestionar los servicios de salud consultando por situaciones que no ameriten atención médica, pero permanezca alerta frente a la aparición de cualquiera de los signos de alarma



➔ **EN COLEGIOS, ESCUELAS Y JARDINES INFANTILES**

- **El niño que esta enfermo debe ser cuidado en la casa; no debe salir ni estar en contacto con otros niños**



- **Mantenga ambientes ventilados**



➤ PARA EVITAR QUE MI HIJO O HIJA SE ENFERME

- **Mantener el esquema de vacunación completo**
- **Intensificar el lavado de manos con agua y jabón**
- **Evitar el contacto con personas que tengan gripa o tos**
- **Estornudar o toser, sobre el ángulo interno del brazo y usar tapabocas o mascarilla(niños mayores de 2 años y adultos)**
- **Generalmente las gripas se pueden atender en casa con los cuidados necesarios. Sin embargo, si presenta cualquiera de los signos de alarma consultar al medico**





➤ 2 ¿SI SE ENFERMA COMO LO DEBO CUIDAR EN CASA Y COMO PUEDO EVITAR QUE CONTAGIE A OTRAS PERSONAS?

- **MEDIDAS BASICAS DE SOPORTE “F.A.L.T.A.N”**
- **F –Fiebre:** manejo adecuado de la fiebre $>38,3^{\circ}\text{C}$ con acetaminofén 10-15mg/kg/dosis c/6hr, con intervalo mínimo de 4hr. Si no hay mejoría, bañe al niño con agua tibia y manténgalo con ropa ligera; evite el exceso de abrigo
- **A –Alimentacion-liquidos:** continúe la alimentación del niño de forma fraccionada y con mayor frecuencia; en especial, la leche materna. Adminístrele líquidos para mantener una hidratación adecuada
- **L –Lavado de manos:** una medida de vital importancia es el lavado de manos con agua y jabón, para evitar de manera efectiva la transmisión de la infección

➔ **2 ¿SI SE ENFERMA COMO LO DEBO CUIDAR EN CASA Y COMO PUEDO EVITAR QUE CONTAGIE A OTRAS PERSONAS?**

- **T –Tos:** no se recomienda ningún antitusivo: La tos es un mecanismo de defensa. Se deben dar bebidas endulzadas para aliviar la tos
- **A –Alarma:** se deben explicar los signos de alarma para consultar de forma inmediata
- **N –Nariz:** se debe indicar la limpieza nasal con suero fisiológico cuantas veces sea necesario



• CUIDADORES

- Los cuidadores debe estar capacitados para:
- Tomar todas las medidas de soporte en casa (F.A.L.T.A.N) administrar con la técnica adecuada los inhaladores de dosis medida (IDM) usando una inhalocámara apropiada para la edad del paciente. El uso de IDM con inhalocámara simplifica la técnica, mejora la penetración y el depósito del medicamento en los pulmones, evita que el medicamento quede compactado en la garganta, disminuye la sensación de frío del inhalador y previene las infecciones por hongos.
- **NOTA:** Es importante seleccionar el tipo de inhalocámara apropiada para la edad del paciente



• **CUIDADORES**

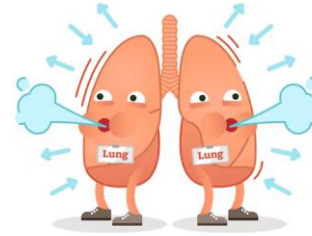
- Se recomienda el empleo de inhaladores con cámara espaciadora con mascararas para niños de 0-3 años
- Se recomienda el empleo de la cámara espaciadora con boquilla para niños de 4-7 años
- Es importante informar a los padres acerca de la técnica del uso del inhalador dosis medida con la inhalocámara y como verificar el contenido del inhalador
- Lavar la inhalocámara en la casa



➤ **3 DIRIGIRSE AL MEDICO DE INMEDIATO**

Menores de 2 meses:

- **Respira mas rápido de lo normal**
- **disminuye el apetito**
- **Presenta fiebre así sea en una sola oportunidad**
- **Le suena el pecho al respirar**
- **Somnolencia o no despierta con facilidad**
- **Ataques o convulsiones**



➤ **3 DIRIGIRSE AL MEDICO DE INMEDIATO**

• DE 2 MESES A 5 AÑOS

- Fiebre de difícil control mayor de $38,5^{\circ}\text{C}$ durante mas de 3 días
- Permanece decaído cuando baja la fiebre
- Respira mas rápido de lo normal
- Se le hunden las costillas al respirar
- Le suena el pecho al respirar
- No puede comer o beber nada o todo lo vomita
- Somnolencia o no despierta con facilidad
- Ataques de convulsiones
- Supuración o mal olor de oídos



➤ **SIGNOS DE ALARMA PARA VOLVER DE INMEDIATO**

CUALQUIER NIÑO ENFERMO QUE:

- **No pueda beber ni tomar el pecho**
- **Vomita todo**
- **Empeora o no se ve bien**
- **Aparece fiebre (si no la tenía)**



➤ **SIGNOS DE ALARMA PARA VOLVER DE INMEDIATO**

- Si el niño tiene alguna enfermedad respiratoria aguda, regresa si presenta:
- Respiración rápida
- Dificultad para respirar
- Hundimiento de los costillas , aleteo nasal, coloración azul en la boca o la piel
- Su respiración se detiene





**Empresa Social del Estado
Barrancabermeja**

**SERVICIOS DE SALUD DE BAJA
COMPLEJIDAD**

NIT. 829.001.846-6

Código prestador 6808100707

¡Gracias!