Tras las intensas precipitaciones en la zona central y sur del país se espera un importante descenso en los termómetros que hoy alerta a las autoridades ante un posible aumento de virus respiratorios, principalmente de las niñas y niños.

De ahí la importancia de tomar ciertos resguardos, tanto al momento de salir como en casa. Por ejemplo, al trasladarse al lugar de trabajo o a la intemperie procurar utilizar un calzado cerrado y mantener las manos, cuello y cabeza protegidos. Evitar cambios bruscos de temperatura y no exponer a niños, personas mayores y enfermos crónicos al frío.

Anuncio Patrocinado

En casa se recomienda mantener una misma temperatura al interior y procurar ventilar permanentemente las habitaciones. Al usar calefactores o chimeneas, tenerlos alejados de elementos inflamables y las estufas a combustión no dejarlas encendidas por más de 4 horas continuas y siempre vigiladas, para evitar emanaciones de monóxido de carbono y eventuales intoxicaciones.

La Seremi de Salud de Valparaíso, **Lorena Cofré Aravena**, sostuvo que “se prevé que haya temperaturas mucho más bajas, por lo que al salir a este frío hacerlo tapando nariz y boca. Es importante el uso de mascarilla si tiene alguna situación respiratoria y también para prevenir las situaciones respiratorias en lugares donde no haya mucha ventilación. Es importante el lavado de manos frecuente eso y queremos incentivar la vacunación contra la

influenza de las personas que están todavía al debe, estoy hablando particularmente de la población objetivo entre 60 y 69 años y personas embarazadas".

La Seremi de Salud hizo un llamado a hacer un buen uso de la red asistencial de salud, acudiendo en primera instancia ante síntomas leves de enfermedades respiratoria a sus respectivos Cesfam, SAPU o SAR y solo en caso agravamiento llegar a la Unidad de Urgencias de un hospital. Evitando de esta forma un colapso en el sistema de salud.

Desde la Autoridad Sanitaria recomiendan: aumentar el consumo de proteínas (como frutos secos) y frutas ricas en vitamina C (como cítricos); beber líquidos calientes para mantener la temperatura corporal; evitar cambios bruscos de temperatura. Al salir de un lugar temperado, cubre tu nariz y boca; no exponer al frío a niños, personas mayores y enfermos crónicos; lavarse las manos frecuentemente; usar mascarilla ante la presencia de síntomas y recomendablemente en el transporte público.

Es importante recordar que el uso de mascarilla es obligatorio en las urgencias de hospitales públicos y privados. Por último, si ves a alguien en situación de calle, comunícate con el Fono Calle al 800 104 777 del Ministerio de Desarrollo Social o contacta a tu municipio.

y tú, ¿qué opinas?