

Medidas generales:

- 1 Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura**
- 2 Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C**
como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña entre otros
- 3 Lavarse las manos con frecuencia**
en especial después de tener contacto con personas enfermas
- 4 Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados**
y cerca de niños, ancianos y personas enfermas

Ante la presencia de enfermedad respiratoria aguda:

- 1 No automedicarse**
y evite el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acético salicílico. Controle la fiebre con medios físicos y acetaminofén. Si persisten las molestias consulte a su médico
- 2 Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual**
en caso de niños pequeños, mantener la alimentación al pecho materno
- 3 Evitar lugares de concentración poblacional**
cines, teatros, metro, autobuses, estadios, entre otros para no contagiar a otras personas
- 4 Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar**
y lavarse las manos para proteger a las demás personas
- 5 No saludar de forma directa**
(de beso o mano) así se evita la transmisión de los virus
- 6 Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos**
o personas con enfermedades crónicas ya que son más susceptibles
- 7 Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer**
con agua caliente y jabón para eliminar los microbios
- 8 Mantenerse alejado de multitudes y sitios públicos**
- 9 Acuda a su Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico**
especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares