

# Dan consejos para evitar enfermarse en estas vacaciones

Privilegiar las actividades al aire libre y seguir con las medidas de autocuidados son algunos de los consejos.

Fabiola Vega M. / Redacción  
 La Estrella de Antofagasta

**E**l próximo lunes inician las vacaciones de invierno por lo que los estudiantes tendrán un descanso de dos semanas por lo que la Seremi de Salud entregó algunas recomendaciones para evitar que los niños se contagien con enfermedades respiratorias en esos días.

“Las consultas por enfermedades respiratorias como Influenza han venido bajando en las últimas semanas, no obstante no podemos relajarnos con el autocuidado durante este receso y así protegernos entre todas y todos”, explicó la seremi de Salud, Jéssica Bravo.

Una de las primeras recomendaciones que entregó a los padres es privilegiar actividades en espacios al aire libre, como plazas o parques. “Pero sabemos que eso no es posible siempre, por lo cual tene-



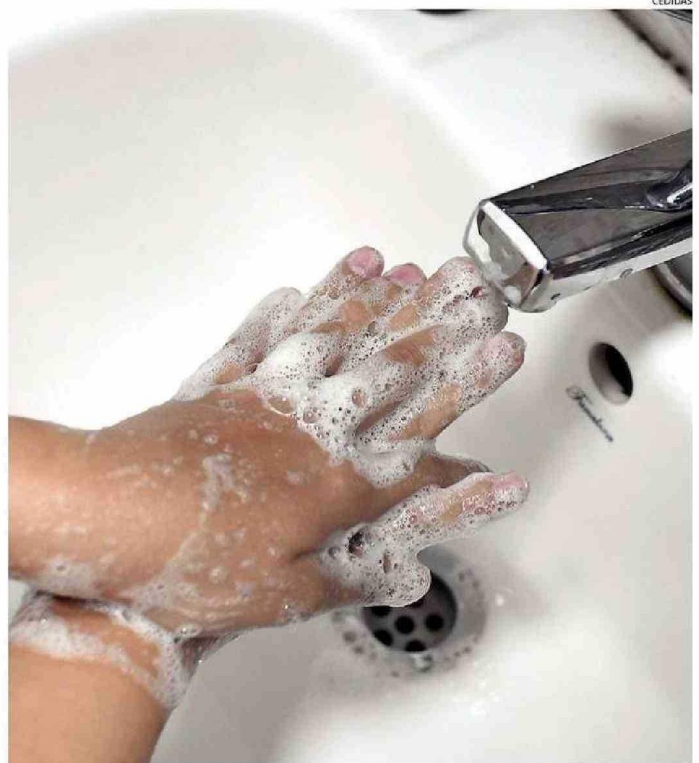
LO MEJOR ES IR A ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE.

mos que tomar algunos resguardos si asistimos a espacios cerrados”, señaló.

Es así que indicó que “si van a sitios como cines o teatros, recomendamos que utilicen siempre mascarilla si tienen síntomas de cuadros respiratorios. No envíen a niños enfermos o con síntomas a encuentros familiares, a juntas con amigos y en espe-

cial a juntarse con personas mayores. Usted puede cortar la cadena de transmisión y proteger a su familia y comunidad”.

La autoridad recordó también que muchos niños estarán con cuidadores, los cuales pueden ser personas mayores. “Por eso es fundamental que todos los menores y los integrantes de las familias que



EL LAVADO DE MANOS ES LA PRINCIPAL RECOMENDACIÓN DE AUTOCUIDADO PARA EVITAR CONTAGIOS.

**2**

**semanas de vacaciones de invierno tendrán los estudiantes desde el próximo lunes.**

pertenezcan a los grupos priorizados ya estén vacunados contra la influenza”.

En relación a esto es que el seremi de Cultura, Claudio Lagos, recomendó

a las personas que uno de los panoramas que pueden tener como familia es visitar la Filzic.

“Tenemos actividades dirigidas a niños, niñas y adolescentes muy entretenidas en nuestro stand y en toda esta feria en la cual hay una nutrida gama de panoramas entretenidos y culturales. Los invitamos a que la visiten y aprovechen el clima de nuestra región que permite el desarrollo de actividades al aire libre como ésta”, dijo.

Además, señaló que a las medidas recomendadas anteriormente por la seremi de Salud se suman a las que hay que tomar siempre como lavar las manos frecuentemente; cubrir la boca con el antebrazo al estornudar o toser; ventilar los espacios comunes de manera frecuente; usa mascarilla en caso de presentar síntomas respiratorios; y utilizar pañuelo desechable y botarlo inmediatamente después de usado. 🔄