



## RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS CONTAGIOS DE INFLUENZA

**E**star atento frente a los síntomas respiratorios, alta ingesta calórica, vacunas al día, y mantener una adecuada calefacción en el hogar, son algunas de las recomendaciones que entregan desde el área de la salud frente a las bajas temperaturas y el alza de contagios por influenza.

Mucho han aumentado los casos de influenza estos días. Frente a esta situación, los expertos hacen un llamado a resguardarse del frío, mantener las vacunas al día, y tomar todas las precauciones posibles para evitar contagiarse de enfermedades respiratorias. "En estos momentos estamos observando un aumento sostenido en el número de casos de Influenza tipo A, que están afectando a toda la población, en todos los rangos etarios y que por supuesto para el caso de personas como adultos mayores o con enfermedades crónicas, pueden ser enfermedades más graves y que requieran incluso hospitalización", señaló el decano de la Facultad de Medicina

y Ciencia de la USS, Carlos Pérez.

### PRECAUCIONES EN EL HOGAR

Respecto a los cuidados que deben tener las personas en el hogar, el Dr. Christopher Sánchez, académico de Enfermería USS, explicó que "es importante mantener una correcta calefacción en la casa, cerrar las puertas de los lugares donde no queremos concentrar calor y tener cuidado con la calefacción, dependiendo del tipo, para evitar accidentes como quemaduras o lesiones producto de la inflamación de estos aparatos". Además, en relación con cuidados personales, el docente de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud USS agregó que "se debe tener precaución frente a cualquier sintomatología respiratoria, fiebre, dolores musculares o tos. Evitar contacto con personas que ya hayan tenido síntomas respiratorios, y contar siempre con abrigo, cuidando la cabeza, extremidades superiores e inferiores, además de por su puesto, mantener la vacunación al día, concluyó.



FUNDACIÓN  
EDUCACIONAL  
LICEO SAN JOSÉ

**NECESITA:**

**1.- ASISTENTE DE  
INSPECTORIA**

**2.- ORIENTADORA**

Institución Católica con un  
Proyecto Educativo Pastoral,  
enfocado en trabajar por  
nuestros estudiantes.

ENVIANOS TU CURRÍCULUM VITAE  
secretariadireccion@fundacionlsj.cl

