

## Consideraciones para evitar los virus respiratorios en el regreso a clases

En 12 regiones del país los colegios retoman sus actividades desde hoy.

Son 12 las regiones del país que tienen marcado como hoy el día en que se regresa a clases, según el calendario del Mineduc, mientras que otras cuatro (Arica y Parícuta, Tarapacá, Aysén y Magallanes) lo harán en otras fechas sucesivas de julio.

En ese sentido, y con las bajas temperaturas de los últimos días, una de las preocupaciones de los padres es

cómo evitar que el regreso a clases o un cambio de temperatura afecte a sus hijos con un virus respiratorio.

En ese sentido, Mauricio Cancino, doctor de medicina interna de Clínica Ciudad del Mar, entrega algunas recomendaciones para este proceso que se retoma en medio del invierno.

Lo primero, y considerando la prevención como eje

clave, es el uso de mascarillas en transporte escolar o público, también es necesario recordarles a los escolares el lavado frecuente de manos o uso de alcohol gel, especialmente en lugares de alto tránsito de personas.

En caso de estornudar o toser, taparse toda la zona de la cara con el antebrazo. También se recomienda el utilizar pañuelos desecha-

bles para limpiar la nariz y posteriormente botarlos inmediatamente en la basura.

Es necesario también, en lo posible, el evitar aglomeraciones, mientras que es necesario todos los días ventilar lugares cerrados, como salas de clases o vehículos. Además de contar con una dieta alta en vitamina C, para fortalecer el sistema inmune y tener las vacunas al día.



Se recomienda el lavado frecuente de manos y vacunación al día.