



Arica, viernes 05 de mayo de 2023.

Estimada Comunidad del Colegio Alemán de Arica:

Nos encontramos iniciando el invierno y hemos podido comprobar que han aumentado las licencias médicas por enfermedades respiratorias, es por ello que nuestro Kinesiólogo hace llegar a Uds. las siguientes medidas para evitar que más estudiantes se vean afectados: Debemos **estar alerta y prevenir** considerando los siguientes cuidados respiratorios:

- Lavado de manos con agua y jabón después de realizar actividades o salir del hogar.
- **Ventilar** los ambientes por al menos 15 minutos.
- No fumar y mantener los ambientes libres de humo.
- Prevenir el uso de aerosoles en ambientes cerrados.
- Evitar el contacto con personas enfermas o en etapas de recuperación de la misma.
- **No automedicarse**. El consumo de medicamentos sin receta o prescripción médica puede producir intoxicación y ocultar los síntomas de la enfermedad, dificultando un diagnóstico correcto y empeorando el cuadro clínico.
- Mantener el reposo adecuado o **prescrito por el profesional médico** en el hogar mientras continúen los síntomas.
- Frente a la sospecha de una enfermedad respiratoria se sugiere el uso de barreras protectoras (**mascarilla**), siempre cubrir la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el pliegue del codo para evitar contagiar a otros.
- Favorecer la **hidratación** antes durante y después de cuadros respiratorios.

Es recomendable asistir a un **centro de salud**, ante los siguientes signos de alerta por posibles cuadros respiratorios:

- Aumento temperatura corporal (fiebre).
- Tos seca o productiva (secreciones o expectoraciones).
- Dolor de cabeza (cefalea).
- Rinorrea persistente (secreción nasal).
- Compromiso del estado general (dolor muscular generalizado).
- Sensación de falta de aire (disnea).
- Sudoración persistente.
- Cambios de coloración en la piel, labios y uñas.

  
*Vivian Elides Neira Vera*  
**SUBDIRECTORA**