ASOCIACIÓN DE
ENFERMERÍA COMUNITARIA

RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN DE ENFERMERÍA COMUNITARIA (AEC) ANTE EL CRECIMIENTO DE LA INCIDENCIA DE PROBLEMAS RELACIONADOS CON LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

La Asociación de Enfermería Comunitaria (AEC), ante el crecimiento de la incidencia de problemas relacionados con las infecciones respiratorias agudas (catarro, gripe, COVID, virus respiratorio sincitial), queremos recordar los cuidados y auto cuidados que se deben de tener en cuenta para prevenir y evitar la propagación de dichas infecciones, sobre todo en lugares donde hay personas con riesgo de enfermar gravemente.

Por ello, es indispensable:

1. El uso de mascarillas en los centros de salud, hospitales y residencias de mayores.
2. El lavado de manos con solución hidroalcohólica o agua y jabón.
3. Ventilar periódicamente, evitar hacinamientos.
4. Mantener la debida distancia de seguridad (1,5 metros), especialmente si presentamos una infección respiratoria y no acercarnos a personas vulnerables, ancianos, embarazadas y personas con la inmunidad frágil.
5. Toser y/o estornudar en el codo. No en la mano, o al aire desperdigando los fómites sin control.
6. Fomentar el autocuidado:
   a. Mantenerse bien hidratado.
   b. Mantener una buena higiene nasal, haciendo hincapié en el uso de pañuelos desechables y lavados nasales si no somos autónomos.
   c. Manejo de otros síntomas como la fiebre con medidas físicas como retirar exceso de ropa, paños húmedos en pliegues cutáneos, ducha templada.
7. Tomar la medicación prescrita por el profesional sanitario para el alivio de los síntomas.
8. Recordar que son procesos autolimitados en el tiempo, de pocos días de duración. Tengamos sentido común y serenidad.