

RECOMIENDAN MEDIDAS DE AUTOCUIDADO ANTE LA LLEGADA DEL INVIERNO

Mayo 8, 2025



Dirección del CESFAM llama a prevenir contagios y a hacer un buen uso de la red de salud

Con el descenso de las temperaturas y la llegada de las lluvias, desde la Dirección del CESFAM de Rinconada advierten sobre el aumento de enfermedades respiratorias como la influenza, el COVID-19 y el virus respiratorio sincicial (VRS), que afectan principalmente a niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Por tal motivo el equipo de salud del citado centro asistencial comunal recomiendan adoptar medidas de autocuidado que ayudan a reducir los contagios y proteger a los grupos de mayor riesgo.

Entre estas se encuentran: Ventilar la casa al menos 10 minutos al día, Usar mascarilla si se presentan síntomas respiratorios, Lavarse las manos frecuentemente, Evitar cambios bruscos de temperatura, Mantener al día las vacunas, especialmente contra la influenza y el COVID-19.

Al mismo tiempo los profesionales recordaron que no todos los síntomas requieren atención médica inmediata, ante lo cual aconsejan que frente a cuadros leves, como dolor de garganta, congestión nasal o fiebre moderada, se aconseja optar por el

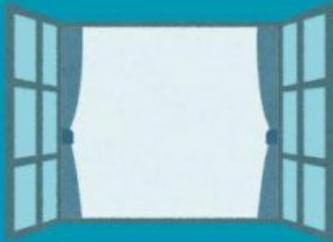
autocuidado en casa.

Desde la Dirección del CESFAM enfatizaron además que hacer un buen uso de la red de salud es clave para evitar la saturación de los servicios de urgencia y asegurar atención oportuna para los casos más graves.

**CON LA LLEGADA DE LA LLUVIA,
LLEGAN LAS ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS**



¿CÓMO CUIDARTE Y CUIDAR DE TU FAMILIA?



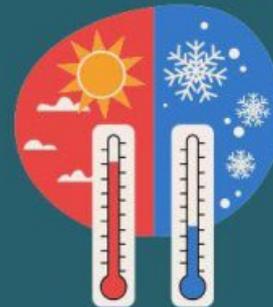
**Ventila tu casa al menos
10 minutos al día**



**Usa mascarilla si tienes
síntomas respiratorios**



**Lávate las manos
frecuentemente**



**Evita cambios bruscos
de temperatura**



**Mantén al día tus
vacunas**



**Cuídate tú y cuida a
quienes más quieres.**