



Con la llegada de las bajas temperaturas, es necesario prestar atención a los primeros síntomas que nos pueden indicar la aparición de enfermedades infecciosas respiratorias. El gobierno porteño recomienda algunas acciones para prevenir impactos en la salud durante la época invernal.

### **Los primeros síntomas se manifiestan a través de:**

- Rinitis (resfrío)
- Fiebre
- Tos seca
- Estornudos
- Decaimiento

Es por ello, que ante la presencia de ellos, se recomienda dirigirse a los Centros de Salud y Acción Comunitaria (CeSACs), o a las guardias de los hospitales de la Ciudad más cercanos.

Además, se debe prestar especial atención a los niños, en caso de que presenten dificultades para comer o dormir.

Por otra parte, en caso de que se presenten estas señales es muy importante cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar para evitar contagios en el resto de la comunidad.

### **Cómo reforzar medidas de prevención frente a las bajas temperaturas**

- Cubrirse la boca, la nariz y las orejas con un cuello alto o una bufanda.
- Para los bebés es primordial la alimentación a pecho.
- No fumar en ambientes cerrados, especialmente si hay niños.
- Evitar el hacinamiento, para evitar el contagio de enfermedades como la gripe.
- Lavarse bien las manos luego de tener contacto con una persona que esté engripada.
- No automedicarse sin una previa consulta médica.

- Tomar abundante cantidad de líquido y bebidas calientes.

Los grupos más vulnerables son los lactantes, niños, adolescentes y adultos mayores.

### **Otros impactos en la salud durante las olas de frío**

Los momentos donde hay que tomar mayores recaudos son en periodos donde se producen las olas de frío. Esto es cuando las temperaturas máximas son inferiores a 12.7 grados centígrados y las mínimas igualan o son inferiores a 3.8 grados centígrados, por lo menos durante 3 días consecutivos y en forma simultánea.