

## ACTUEMOS PARA QUE LAS MUERTES POR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS (ERA) SEAN COSAS DEL PASADO

### 1 ¿CÓMO EVITO QUE MI HIJA/HIJO SE ENFERME ?

- √Lactancia materna exclusiva, hasta los seis meses de edad.
- √Lavado de manos con frecuencia.
- √Estar al día con las vacunas y solicitar el suplemento con vitamina A.
- √Evite el contacto con personas con tos o gripa.
- √Protéjalo de los cambios bruscos de temperatura.
- √Cúbrale la nariz y la boca al salir de un lugar cerrado al aire libre.
- √Cuando barra o limpie el polvo, no lo haga cerca de los niños.
- √No de alimentos en biberón, use vaso o cuchara y nunca lo alimente acostado.
- √No utilice cobijas o ropa que suelte motas.
- √Ventile su casa todos los días.
- √Aleje a los niños del humo del cigarrillo.
- √Si vive en zonas sin pavimentar, humedezca el piso para evitar que se levante el polvo.
- √Evite cocinar con leña u otro vegetal cerca de la niña o el niño.
- √Evite mantener prendidos los carros o motos en espacios cerrados.
- √Llevar a los niños y niñas a las consultas de crecimiento y desarrollo.

### 2 ¿CÓMO CUIDO A MI HIJA/HIJO ENFERMO EN CASA?

- √Observe si respira más rápido de lo normal.
- √En la niña o niño menor de dos meses, vigile si tiene fiebre o la temperatura es baja.
- √Si la niña o el niño está en período de lactancia ofrézcale leche materna con más frecuencia.
- √Anímelo a tomar más líquidos.
- √Mantenga su nariz limpia aplicando suero fisiológico.
- √Aliméntelo normalmente, si no tiene apetito, dele alimentos en pequeñas cantidades, más veces al día.
- √Protéjalo de cambios bruscos de temperatura.
- √Manténgalo con ropa cómoda y fresca.
- √No utilice alcohol para bajarle la fiebre.
- √No le dé medicamentos que el médico no haya recetado, en especial antibióticos o jarabes para la tos.

### 3 ¿EN QUE MOMENTO DEBO LLEVARLO AL SERVICIO MÉDICO?

Si su hija o hijo presenta uno o más de los siguientes signos de alarma:

- √Respiración rápida.
- √Ruidos en el pecho al respirar.
- √Se le hundén las costillas.
- √No puede comer o beber nada o vomita todo.
- √Está demasiado somnoliento.
- √Fiebre o temperatura baja, en niño o niña menor de dos meses.



**EL 80% DE LAS MUERTES POR ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA EN NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS, SE PUEDE PREVENIR**

