

# Recomendaciones para prevenir las enfermedades respiratorias en los niños y niñas:



**Lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón.



**Usar alcohol en gel** como complemento del lavado de manos.



**Mantener el protocolo** al toser y estornudar.



**Evitar visitar** a los bebés recién nacidos.



**Continuar con la lactancia** materna al menos hasta los 6 meses de edad.



**No compartir** alimentos y utensilios.



**Evitar el contacto** de menores con personas enfermas o con síntomas de infección respiratoria.



**Evitar** los sitios de aglomeración pública.



**Quedarse en casa** si están enfermos para evitar los contagios.



**Estar atentos** al tipo de ropa que utiliza el niño o niña, para evitar exponerlo a temperaturas bajas.



**Mantener** el esquema de vacunas completo.



**Usar mascarilla** si esta enfermo o si visita a personas vulnerables: adultos mayores, niños pequeños o personas inmunosuprimidas.



**No abandonar** el tratamiento en caso de los niños asmáticos.



**Consultar al médico** y seguir sus recomendaciones en caso de presentar síntomas como: tos, fiebre, secreción nasal, dificultad respiratoria y falta de aire.



**No automedicar** a los niños, recuerde que solo el especialista puede indicar el tratamiento adecuado.



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA