

¡ACHÚ!

No es una simple gripe.

Identifica, previene y actúa a tiempo ante una **Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA)** en niños y niñas.



¿Cómo prevenirla?

- **Manteniendo esquema** de vacunación completo.
- **Lavado de manos** con frecuencia.
- **Evitar el contacto con personas** con síntomas respiratorios.
- **Conservando** los espacios limpios y ventilados.
- **No exponerse a cambios bruscos** de temperatura.
- **Para mayores de 2 años cubrir nariz** y boca en climas fríos.

Cuidados en casa ante ERA

- **No usar antibióticos** sin fórmula médica.
- **Realizar aseo nasal frecuente** con suero fisiológico.
- **Vigilar la temperatura** con termómetro.
- **Ofrecer alimentos** en pequeñas cantidades.
- **Asegurar una adecuada hidratación.**



Signos de alarma:

- **Respiración rápida** o hundimiento de costillas.
- **Silbidos o ruidos** extraños al respirar.
- **Tos persistente** con vómito o ahogo.
- **Rechazo total** de alimentos.
- **Decaimiento** o somnolencia.
- **Vómito o diarrea** persistente.



Ante alguno de estos síntomas, se debe acudir inmediatamente a consulta prioritaria, consulta no programada o Sala ERA en la IPS de atención primaria asignada.



Conoce más información en www.epssanitas.com o escaneando el código QR.

BARRIGUITAS FUERTES, niños felices

La prevención y atención oportuna evita contraer **Enfermedades Diarreicas Agudas** en los menores.



¿Cómo prevenirla?

- **Esquema** de vacunación completo.
- **Lactancia materna** exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- **Agua potable para beber** y al preparar los alimentos.
- **Utensilios** de cocina desinfectados.
- **Lavado de frutas**, verduras y alimentos solo con agua.
- **Lavado de manos** con frecuencia.

Cuidados en casa

- **Productos frescos**, limpios y bien cocidos.
- **Evitar comidas grasosas**, paquetes, embutidos y enlatados.
- **Alimentos en pequeñas cantidades** y con mayor frecuencia.
- **Hidratación** constante con suero oral.
- **Evitar el consumo** de bebidas deportivas, energizantes, jugos de caja, refrescos, helados, gelatinas y gaseosas.



Signos de alarma:

- **Más de 10 episodios** de diarrea en 24 horas.
- **Más de 4 episodios** de vómito en 24 horas.
- **No ingesta de bebidas** y alimentos.
- **Fiebre.**
- **Cansancio** y dificultad al despertar.
- **Sangre en heces.**
- **Irritación**, llanto y convulsiones.

Ante alguno de estos síntomas, se debe acudir inmediatamente a consulta no programada o Sala EDA en la IPS de atención primaria asignada.



Conoce más información en www.epssanitas.com o escaneando el código QR.