

# Cómo lavarte las manos

Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



1. Mójese las manos



2. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



3. Frótese las palmas de las manos entre sí.



4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



5. Frótese la palma de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



6. Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



7. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa



8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



9. Enjuague las manos



10. Seque las manos con una toalla. de un sólo uso.



11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.



12. Sus manos ahora son seguras.

# Infección Respiratoria Aguda (Adultos)



# Prevenir es tarea de TODOS



Fuerza Aérea Colombiana  
Dirección de Sanidad  
Dispensario Médico  
www.disanfac.mil.co  
Twitter: @DISANFAC  
Facebook: Dirección de Sanidad FAC



# Enfermedades Respiratorias

Las infecciones respiratorias agudas son causadas tanto por virus como por bacterias y tienen una evolución menor a 15 días, se manifiestan con síntomas relacionados con el aparato respiratorio tales como tos, obstrucción nasal, disfonía o dificultad respiratoria, acompañados o no de fiebre.

La neumonía es la principal complicación de las enfermedades respiratorias y es la responsable de un número significativo de muertes.

## Factores de Riesgo:

### Ambientales

- Tabaquismo Pasivo
- Deficiente ventilación en la vivienda
- Cambios bruscos de temperatura
- Asistencia a lugares públicos
- Contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias

### Individuales

- Edad y bajo peso al nacer
- Desnutrición
- Infecciones respiratorias previas
- Esquemas incompletos de vacunación
- Carencia de vitamina A.

### Sociales

- Hacinamiento
- Piso de tierra en la vivienda

## Qué es la gripa ?

Es una enfermedad respiratoria causada por el virus que se transmite fácilmente por el aire, en las gotas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar.

## Recomendaciones:

- Higiene (el lavado de manos es una práctica que tiene como objetivo reducir la transmisión de enfermedades ).
- Utilizar tapabocas
- Completar todos los esquemas de vacunación
- Evitar los cambios bruscos de temperatura
- Consumir alimentos altos en vitamina C.
- Es importante mantenerse **bien hidratado** y terminar el tratamiento que recomienda el médico del ESM



Fuerza Aérea Colombiana  
Dirección de Sanidad FAC  
[www.disanfac.mil.co](http://www.disanfac.mil.co)

