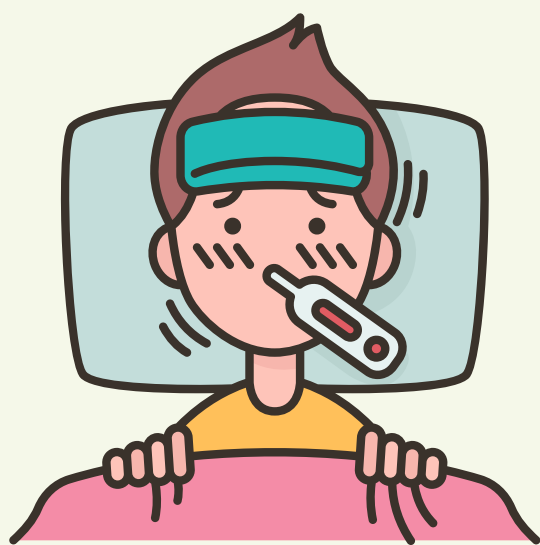




# TIPS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN TELETRABAJO

## ¿QUÉ ES LA INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA?

Constituyen un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias. Comienzan de forma rápida y su duración es de 2 semanas

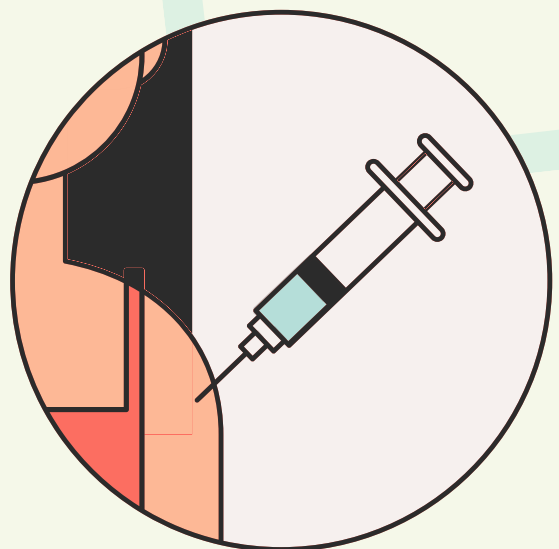


## PRINCIPALES SÍNTOMAS

- Fiebre alta (en algunas ocasiones)
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y corporal
- Congestión nasal
- Tos seca o con flemas
- Dolor de garganta
- Fatiga extrema
- Dolor de garganta

## VACUNACIÓN

- **Vacunación contra la influenza:** Vacunación anual contra la influenza ayuda en la mitigación de la enfermedad y sus principales consecuencias.
- **Vacunación contra el Covid-19:** Completar el esquema de vacunación contra el Covid-19 ayuda en la mitigación de contagios y síntomas relacionados a la enfermedad y sus posibles variantes



## RECOMENDACIONES

- Lava tus manos frecuentemente y mínimo durante 20 segundos
- Usa tapabocas en caso de tener síntomas respiratorios
- Abre puertas y ventanas mientras estas teletrabajando
- Evita el contacto con otros miembros de tu familia o miembros de la oficina
- Cubre nariz y boca al toser o estornudar
- Desinfecta tu área de trabajo al iniciar y finalizar tu jornada
- Evita automedicarte

## RECUERDA

- El Equipo de SST brinda tapabocas para los y las funcionarias que presenten síntomas respiratorios.
- Si los síntomas persisten o empeoran acuda a su EPS o con su médico tratante

