



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

PROTEJÁMONOS DE LAS INFECCIONES RESPITARORIAS

Boletín No. 01
12 de febrero de
2024

¿Sabe usted, qué son las I.R.A ?



Son un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias, que comienzan de forma repentina y duran menos de 2 semanas.

Son las infecciones más frecuentes en el mundo y representan un importante tema de salud pública en nuestro país.

La mayoría de estas infecciones como el resfriado común son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de las neumonías.

- Dolores musculares
- Escalofríos
- Tos seca
- Fiebre (T° mayor a 38° C)
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- En algunos casos vómito y diarrea
- En caso de presentar dificultad respiratoria, dolor en el pecho o fiebre persistente debe consultar inmediatamente a su EPS.

¿Cuáles son sus síntomas ?



¿CÓMO SE TRANSMITEN?

Se transmiten de persona a persona a través de las gotitas de saliva que expulsamos al toser o estornudar.



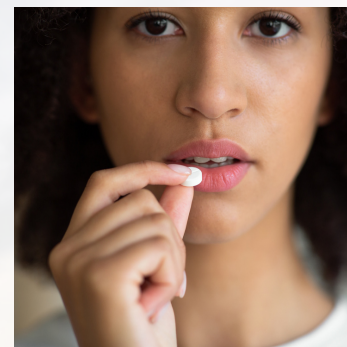
¿CÓMO SE TRATAN?



Reposo



Beber líquidos abundantes



Tomar medicación que mejore los síntomas de la gripe (medicamentos para bajar la fiebre, el dolor de cabeza...).

La mayoría de las infecciones respiratorias son causadas por un virus, así que los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.



Evitar el consumo de alcohol y tabaco

El resfriado común y las infecciones causadas por virus NO se tratan con antibiótico, en caso de infección por bacterias éste debe ser formulado por su médico.

Teniendo en cuenta que actualmente estamos pasando por un pico respiratorio secundario a cambios en las condiciones climáticas en la ciudad de Bogotá, el Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad envía las siguientes recomendaciones con el fin de prevenir la propagación de los virus respiratorios en nuestros lugares de trabajo y hogares:

TIPS



- Ante la presencia de síntomas use el tapabocas para evitar contagio de las personas de su círculo social, laboral y familiar.
- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
- Mantenga los esquemas de vacunación al día: Influenza y COVID 19.



- Ante la presencia de síntomas como Fiebre, malestar general, congestión y secreción nasal, tos, dolor de garganta, expectoración y dificultad para respirar, consulte a la EPS de forma prioritaria y siga las recomendaciones e incapacidad dada por el médico tratante.
- Se sugiere el uso de tapabocas en lugares donde se presente concentración de muchas personas como transporte público, conciertos, eventos deportivos, etc.

- Evite los cambios bruscos de temperatura, cubra la nariz y la boca al salir de lugares cerrados.
- Evite el consumo de cigarrillo y el contacto con personas fumadoras.



Fuentes: [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-\(IRA\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Infecciones-Respiratorias-Agudas-(IRA).aspx)
<https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/infecciones-respiratorias-agudas-tratamiento/>

Ser sabio es... darse cuenta de que la salud es su posesión más valiosa

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Facultad de Ingeniería carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612
seguridadysaludt@udistrital.edu.co