



[1]

Existen otras medidas de prevención contra las infecciones respiratorias, más allá de la vacunación y de si se pertenece o no a un grupo de riesgo:

- Lavado de manos y uso de alcohol en gel.
- Ventilación de ambientes.
- Evitar exposición al humo del tabaco y otros irritantes ambientales.
- Usar pañuelos desechables que cubran la boca y nariz al toser o estornudar, para después tirarlo a la basura.
- Mantener a los lactantes, especialmente los menores de 4 meses, alejados en la medida de lo posible de personas con tos o síntomas respiratorios.
- Utilizar abrigo adecuado frente al frío.
- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida.

Source URL: <http://sescam.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/por-que-es-conveniente-vacunarse-contr-la-gripe/otras-medidas-de-prevencion>

Links:

[1] http://sescam.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/imagenes/lavado_manos2.jpg