# TODOS PODEMOS PROTEGERNOS CONTRA LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

A la amenaza del Coronavirus, se suma también la presencia de los resfriados y la gripe cuya temporada se avecina. Son enfermedades diferentes, con síntomas diferentes y causadas por virus diferentes, aunque algunas veces los síntomas se confundan. Estas enfermedades afectan las vías respiratorias y se contagian rápidamente. La gripe y el resfriado se contagian a través del aire y el contacto personal cercano. El coronavirus se contagia también por el contacto con superficies que han sido manipuladas por personas con la enfermedad.

La gripe o influenza, los catarros y el coronavirus se presentan con dolores, malestar general y algunas veces con fiebre. Para algunos grupos puede complicarse y ser mortal, especialmente en niños muy pequeños, ancianos, pacientes de quimioterapia o inmunodeficientes, asmáticos y alérgicos.

La mayoría de las personas se resfrían con los cambios de estación, pero los resfriados se pueden contraer en cualquier época del año. En estos momentos, estamos tratando con la llegada potencial del coronavirus que se propaga muy rápidamente.

**¿Cómo protegerme y proteger a mis hijos?**

Tal como indicamos, el virus se transmite a través del aire y el contacto personal cercano, además de la manipulación de superficies tocadas por el paciente infectado. Otra manera en que nos podemos infectar es a través del contacto con las heces o las secreciones respiratorias de una persona infectada. Esto puede pasar cuando le da la mano a alguien o cuando toca una superficie que tiene virus respiratorios, como la manija de una puerta, y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. En los colegios, la transmisión es rápida, porque los estudiantes comparten útiles escolares, además de que pasan mucho tiempo en ambientes cerrados, como los salones de clases.

Sin embargo, podemos reducir el riesgo de contagiarnos:

- Lavándonos las manos frecuentemente con agua y jabón. No es lavarse de cualquier manera, sino restregarse las manos con jabón durante al menos 20 segundos (cuente hasta 30 para tener una idea del tiempo transcurrido).
- Usando gel alcoholado para desinfectar las manos frecuentemente.
- Al toser y estornudar, cubriéndonos la boca y la nariz con el codo.
- Evitando tocarnos los ojos, la nariz o la boca si no nos hemos lavado las manos.
- Manteniéndonos alejados de las personas que estén enfermas. Recuerde que el contagio es por el aire y el contacto personal cercano.

Las infecciones causadas por virus se combaten con reposo, bebiendo mucho líquido y alimentándose bien. Los medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas, pero no harán que la enfermedad pase más rápido. La mayoría de las personas se recuperan en unos 7 a 10 días.

Es desaconsejable acudir a la escuela mientras uno está enfermo. Venir al colegio no solamente nos impide reposar para reponernos, sino que nos expone a un ambiente cerrado en el cual somos agentes multiplicadores de la enfermedad. Esto no solo no ayuda a mejorar nuestra propia condición de salud, sino que además, atenta contra la salud de los demás que pueden contagiarse.

El resfriado común y la gripe son las razones principales por la que los estudiantes faltan a la escuela y los adultos al trabajo, pero las complicaciones son muy peligrosas y pueden ser fatales. En el caso de la escuela, las agendas están publicadas y los docentes son pacientes para aplicar los exámenes y los trabajos de clases cuando el estudiante retorna, totalmente recuperado.

Año tras año el Instituto Justo Arosemena impulsa las jornadas de vacunación contra la gripe. Aunque todavía no hay vacuna para el coronavirus, la vacunación antigripal sí y está ampliamente recomendada, principalmente para grupos de alto riesgo: mayores de 60 años, menores de 5 años, inmunodeprimidos (diabetes, sida, trasplantados, etc.), con enfermedad grave previa especialmente respiratoria (enfisema, bronquitis etc.) o cardiaca. Además de los grupos de riesgo, es habitual la vacunación anual del personal de servicios sociales básicos como médicos, docentes, bomberos o militares.

¡Protéjase y ayúdenos a proteger la población escolar del Instituto Justo Arosemena!

Evite el contagio, mientras se repone de una gripe o resfriado. Permítannos recordarles que, tal como se detalla en el Manual para Padres de Familia y Estudiantes en el Acápite 13, página 9: El estudiante no debe acudir a clases si tiene una enfermedad infecto-contagiosa. Las personas infectadas pueden transmitir los virus a otras personas a través del aire y el contacto personal cercano. El estudiante con síntomas de alguna enfermedad respiratoria deberá ser enviado a la enfermería por el docente; al llegar, se le colocará una mascarilla y el acudiente será llamado para retirarlo rápidamente del colegio por su propia salud y la de sus compañeros.

Apreciamos la colaboración de estudiantes, docentes y padres de familia. Todos podemos protegernos contra las enfermedades respiratorias. ¡Por favor, ayúdenos!