



ON SOM?

RECINTE HOSPITAL PSIQUIÀTRIC

Camí de Jesús, 40, 07010 Palma. Tel. 971 17 71 72

Accés a la WEB des de la portada de la intranet

serveideprevencio@dgun.caib.es

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

EDUCACIÓ PER A LA SALUT. CONSELLS D' INFERMERIA

Consells bàsics per a prevenir infeccions
respiratòries en època de baixes
temperatures

- ✓ Espais tancats. Espais exteriors.
- ✓ Hàbits d'higiene.
- ✓ Alimentació.
- ✓ En tossir o esternudar.
- ✓ Si presenta malaltia respiratòria.



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IGUALTAT
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA

ESPAIS TANCATS

EVITAU

Factors ambientals de contaminació (fum de cigarret o de llenya).

Brases o flames en habitacions molt tancadess.

Assecar la roba a l'interior.
Vapor de menjars.

Excés de calefacció.
Corrents.
Caminar descalç en superfícies fredes.

Llocs d'alta concentració poblacional (cinemes, teatres, bars, etc.).

PROCURAU

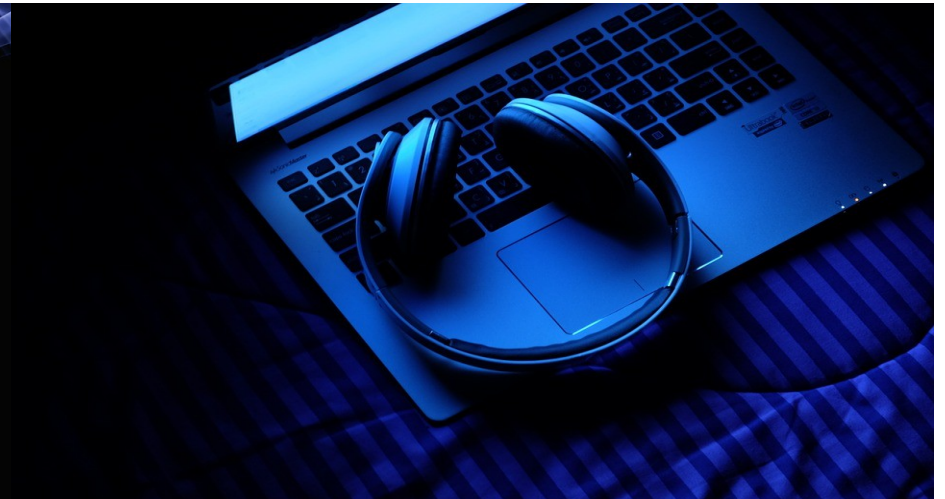
Abandonar l'hàbit tabàquic.
Ventilar diàriament tota la casa i permetre l'entrada del sol (inclosa l'habitació dels malalts).

Vigilar que la flama del gas sigui blava.
Major ventilació d'aquestes habitacions.

Mantenir la casa sense humitat.

Abrigar-vos adequadament sense excessos.
Mantenir la temperatura ambient entre 18 / 20 graus °C.

Netejar l'entorn, desinfectant els objectes d'ús més comú (auriculars de telèfon, ratolí i teclats d'ordinador, poms de les portes, taules, interruptors, joguines, etc.).





ESPAIS EXTERIORS

EVITAU	PROCURAU
Refredaments i canvis bruscos de temperatura.	Protegir-vos del fred abrigant-vos bé.
Exposar-vos al fred amb el cabell mullat, després de dutxar-vos.	Cobrir-vos el nas i la boca en enfrontar-vos a canvis de temperatura.
Abrigar-vos massa.	Usar roba adequada. Vestir-vos per capes.
Realitzar exercici físic a l'aire lliure en hores primerenques del matí i en caure la nit.	Mantenir-vos actiu físicament.



HÀBITS D'HIGIENE

EVITAU	PROCURAU
Tocar-vos els ulls, la boca o el nas, amb les mans brutes.	Rentar-vos les mans amb freqüència.
Mossegar-vos les ungles.	Bona higiene bucal i personal.
Compartir utensilis personals.	Utilitzar només els vostres utensilis personals (tassons, coberts, etc.).

En parlar o comunicar-vos procurau una "separació espacial", que consisteix amb la separació física o la distància d'1 metre com a mínim entre persones.



RENTAU-VOS LES MANS FREQUENTMENT AMB AIGUA CALENTA I SABÓ ALMENYS DURANT 20 SEGONS

DE MANS ANTIBACTERIÀ O TOVALLOLETES HUMIDES D'ALCOHOL

ESPECIALMENT

ABANS:

DE COMENÇAR A MENJAR

DESPRÉS:

DE TOSSIR O ESTERNUDAR
DE VIATJAR EN TRANSPORT PÚBLIC
DE TOCAR OBJECTES O SUPERFÍCIES QUE PUGUIN ESTAR CONTAMINADES
DE CONTACTAR AMB MATERIAL BRUT (FLUIDS CORPORALS, MUCOSITATS, SALIVA, EXCREMENTS, ETC.)

ALIMENTACIÓ

EVITAU

Compartir aliments o begudes.
Consumir alcohol.



PROCURAU

Menjar aliments nutritius.

Prendre abundants líquids de manera continuada.

Consumir fruites i verdures amb alt contingut de vitamina C



POSAU-VOS TOTES LES
VACUNES RECOMANADES EN
EL MOMENT INDICAT PELS
SANITARIS

EN TOSSIR O ESTERNUDAR

EVITAU	PROCURAU
Cobrir-vos la boca i el nas amb les mans.	Rentar-vos les mans immediatament després.
	Cobrir-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús o un tros de paper higiènic. Després l'heu de tirar a les escombraries.
	Si no teniu mocador cobriu-vos la boca i el nas, podeu fer-ho amb la part interna del plec del colze.



SI PRESENTAU MALALTIA RESPIRATÒRIA INFECCIOSA

EVITAU	PROCURAU
El contacte amb persones sanes.	Quedar-vos en el domicili, guardant repòs, fins 24 hores posteriors a la desaparició de la febre.
Automedicar-vos.	Complir el tractament recomanat pel vostre metge fins a la seva finalització, no interrompre'l encara que us trobeu millor.

Si necessiteu anar al vostre centre de salut, utilitzau una màscara per cobrir-vos la boca i el nas.