

# 5

## Consejos para PREVENIR

infecciones respiratorias en bebés



### 1 Amamantar

la leche materna aumenta las defensas de los bebés.

### 2 Evitar el contacto del bebé con personas resfriadas

hay un gran riesgo de contagio por las gotitas que se esparsen al toser, estornudar o hablar.



### 3 Lavarse las manos

los virus se transmiten por el simple contacto.

### 4 Ventilar los ambientes

el aire viciado propicia las infecciones.



### 5 Sin humo

no fumar es una premisa fundamental: el cigarrillo daña a todos.

## Síntomas comunes



Estornudos



Moco



Congestión nasal



Dolor de garganta



Tos



Fiebre