

La mejor cura es la Prevención

- Incentivar el **lavado de manos** en todos los niños, desde los más pequeños hasta los más mayores de la casa, sobre todo al sonarse los mocos, antes de comer o después de venir de la calle o del colegio.
- **Ventilar** a diario las habitaciones, al menos diez minutos al día.
- Evitar los ambientes con **humo de cigarrillo**.
- **Utilizar pañuelos desechables** y evitar usar las manos al estornudar.
- Fomentar los lavados nasales y la correcta higiene nasal, sobre todo en los más pequeños es una buena forma de evitar otras patologías como las otitis.
- Evitar los **cambios bruscos de temperatura**.
- **Alimentarse bien y beber suficiente agua todos los días.**



Acudir al pediatra o a urgencias siempre que:

- Aparezca **dificultad respiratoria**: tiraje, ruidos al respirar, quejidos, etc.
- Haya irritabilidad, somnolencia excesiva, llanto continuado o cualquier signo que nos llame la atención en el niño/a.
- Encontramos **signos de deshidratación**: fontanelas hundidas, llora sin lágrimas, boca seca, no hace pis o hace poco pis o es oscuro, se encuentra apático e hipoactivo.
- Aparezca fiebre en niños menores de 3 meses o la fiebre sea mantenida durante más de 5 días.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Nuestra Señora de las Nieves – Redvital Salud

