Boletín de Salud – Setiembre 2016

Cuando nos encontramos en ambientes cerrados, somos más propensos a enfermarnos ya que los microorganismos que causan el malestar, encuentran buenas condiciones para su propagación de persona a persona. Es importante conocer e identificar estas condiciones y sus síntomas, para poder prevenirlas tempranamente y evitar así el contagio en el lugar de trabajo.

Entre las más comunes se encuentran:

Resfrío Común: Los síntomas más notorios son la inflamación nasal, tos, estornudos y dolor de garganta.

Influenza: Los síntomas son similares al resfrío, pero de mayor intensidad y acompañado de fatiga y dolor muscular.

Faringitis: Esta condición presenta dolores de garganta intensos, así como tos, fiebre, dolores de cabeza y ganglios inflamados.

Gastroenteritis Viral: Los síntomas comunes son dolor abdominal, diarrea, nauseas, vómitos, fiebre y escalofríos.

Como Prevenirlas:

- ✓ Mantener buenos hábitos de higiene personal.
- ✓ Evita cambios bruscos de temperatura.
- ✓ Dejar que el cuerpo utilice sus reguladores de adaptación, no abuses de la calefacción o el aire acondicionado.
- ✓ Evita lugares cerrados muy concurridos.

Willis Towers Watson