



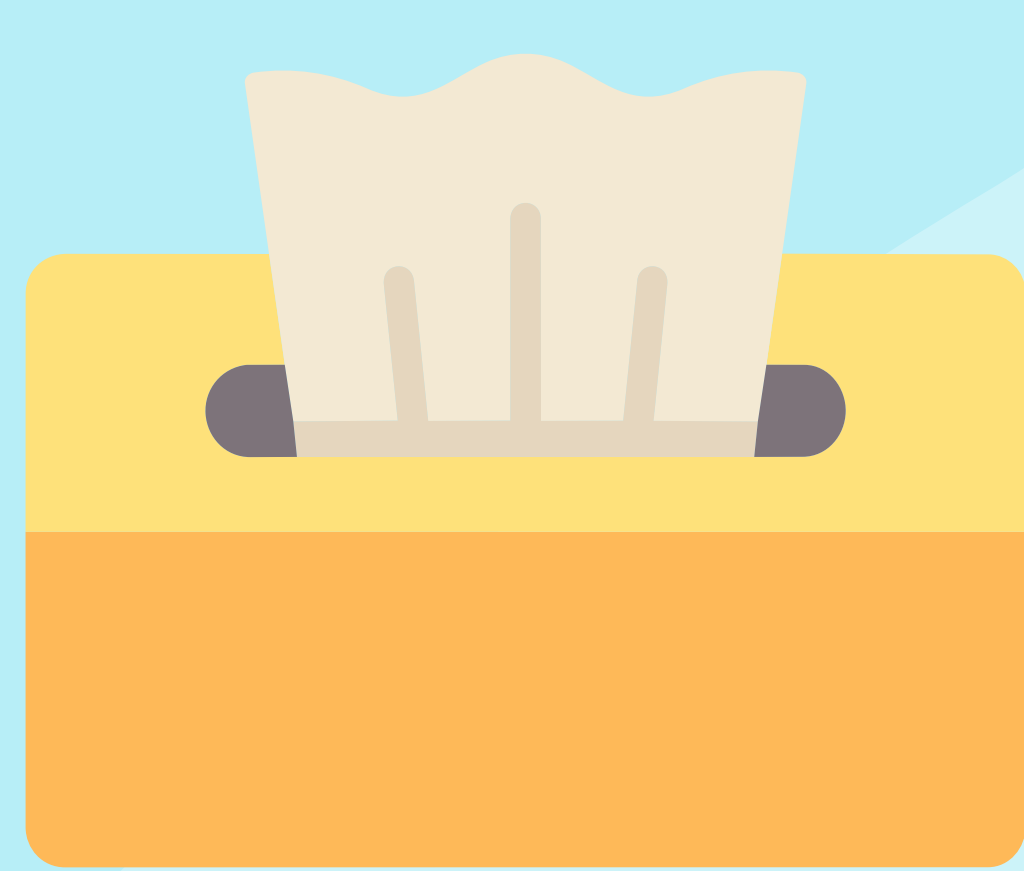
¿Cómo se propaga la rinofaringitis?

El virus se propaga principalmente por microgotas de saliva al hablar, toser o estornudar, y por contacto indirecto con elementos como teclados, teléfonos y manijas de puertas.

Una persona con rinofaringitis puede transmitir el virus desde 24 horas antes de presentar síntomas y hasta 5 a 7 días después.

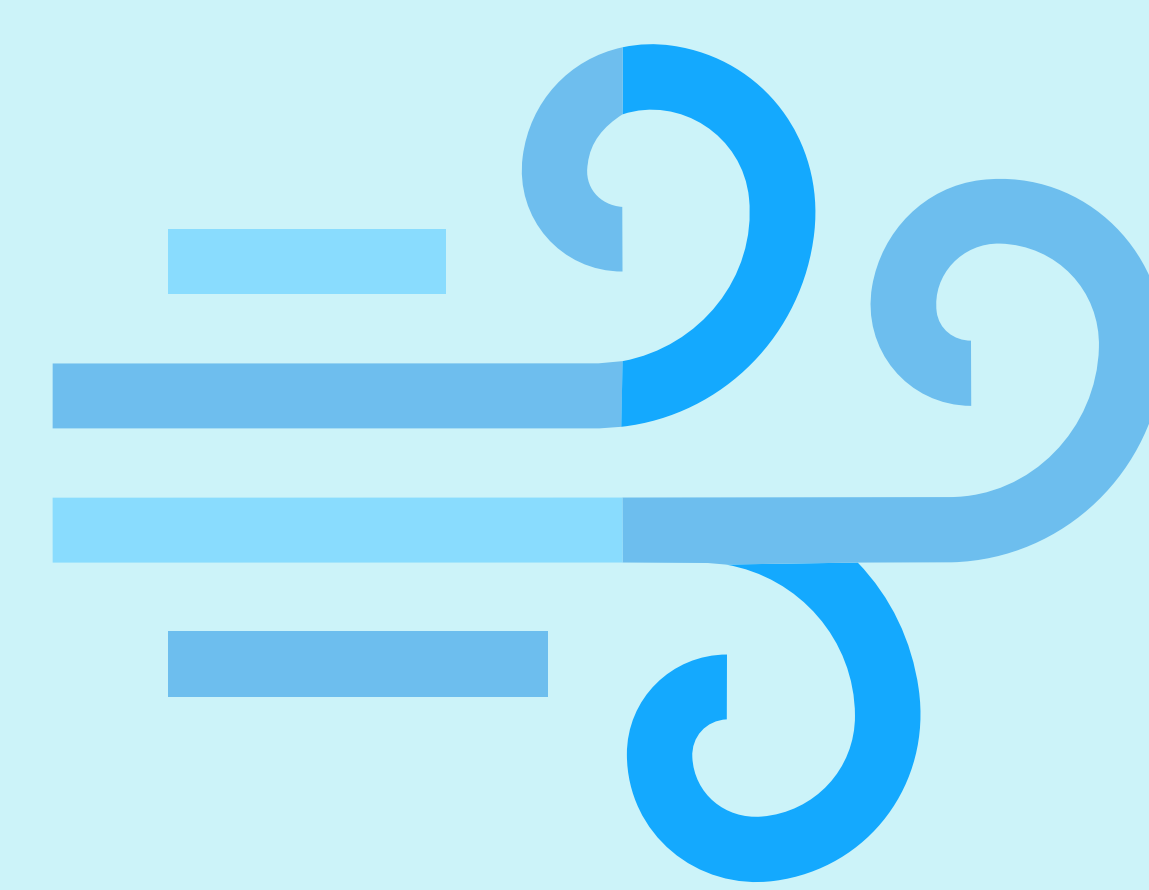
¿Cómo prevenirla?

- Lava tus manos con frecuencia, especialmente después de sonarte la nariz, usar áreas comunes o antes de comer.



- Cubre tu boca y nariz con el ángulo interno del codo o usa un pañuelo desechable. Deséchalo inmediatamente y desinfecta tus manos.

- Garantiza la circulación constante de aire en tu puesto de trabajo. La acumulación de aire viciado en oficinas cerradas duplica la tasa de propagación de virus respiratorios.



- Si presentas síntomas respiratorios leves (congestión, estornudos, dolor de garganta), usa tapabocas en la oficina o desplazándote en transporte público.

- Limpia al inicio y final de la jornada tu teclado, mouse y teléfono de oficina.



¿Cuándo consultar al médico?

Fiebre superior a 38.5 °C por más de 3 días.

Dificultad para respirar o dolor en el pecho.



Importante

No te automediques. Los antibióticos no combaten virus y generan resistencia bacteriana. Busca ayuda médica.

Somos + Salud y Seguridad