

Día Mundial contra la Neumonía

PLATICA DE 5 MINUTOS

En el trabajo, el sistema respiratorio está constantemente expuesto al polvo, vapores o gases, y también a variaciones de temperatura.

Cuidar los pulmones es fundamental para mantenernos sanos y evitar enfermedades como bronquitis, asma ocupacional o neumonía.

La **neumonía** puede ser causada por bacterias, virus o exposición prolongada a irritantes. Los síntomas incluyen fiebre, tos con flema, dolor torácico y dificultad para respirar.

La mejor forma de prevenirla es mantener las defensas altas y **usar correctamente el equipo de protección respiratoria**.

También es importante **lavarse las manos con frecuencia**, cubrirse al toser y mantenerse al día con las **vacunas contra influenza y neumococo**.

Recomendaciones:

- Utiliza el respirador asignado y mantenlo limpio.
- Evita cambios bruscos de temperatura.
- Acude a salud ocupacional ante cualquier síntoma respiratorio.

