



# BOLETÍN VIERNES DE LA SALUD

## Programa de Enfermería

Sede Cartagena



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
**RAFAEL NÚÑEZ**  
PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA

Institución Universitaria | Vigilada Mineducación. Reconocimiento personería jurídica:  
Resolución 6644 del 5 de junio de 1985 Mineducación.



## TOMA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Si hay proliferación de mosquitos en tu sector, aparte de las medidas de higiene, ten presente:

- Ubicar mosquiteros en puertas y ventanas de las zonas donde halla indicio de su presencia.
- Utilizar repelente en los casos que sea necesario.
- Emplear ropa, preferiblemente de color claro, que cubra la mayor parte del cuerpo.
- dormir bajo toldillos,
- especialmente en las horas que más pica el mosquito (6:00 a 8:00 y 17:00 a 19:00).

Las mayores precauciones deben ser tomadas por las mujeres embarazadas, niños y mayores de 60 años.



## UN SOLO MOSQUITO, VARIAS ENFERMEDADES.

En este caso se vale cambiar la expresión por “todos contra el mosquito de la familia Aedes”, principal transmisor del Dengue, Zika, Chikunguña y fiebre amarilla. Conoce aquí todo lo que hay que saber de este insecto, las medidas para hacerle frente y las enfermedades.

### Evita que el mosquito encuentre lugares donde depositar sus huevos.

- Cubre, vacía y limpia cada semana los recipientes donde se almacena agua para uso doméstico.
- Mantén buenas prácticas de aseo. Recuerda: agua, cepillo, jabón y cloro para lavar cada semana todos los objetos y lugares donde permanece agua estancada.

### Exquisito y de largo aliento

Por lo general el mosquito pone sus huevos en fuentes de agua limpia y calmada como floreros, vasijas, estanques, canecas, bebederos de mascotas, estacones de madera, canaletas y llantas, entre otros.

Pero eso no es todo, sus huevos pueden perdurar hasta un año, sin necesidad de agua, pegados a las paredes de recipientes, estanques..., **de ahí que debes procurar incluir en tus labores de aseo: agua, cepillo, jabón y cloro.**



## CUANDO CONSULTAR AL MÉDICO

Por lo general un virus respiratorio dura de tres a cuatro días, consumir abundante líquido es la principal recomendación. Debes consultar al médico Si el malestar está acompañado de los siguientes síntomas:

- Sensación de asfixia, dificultad o dolor para respirar.
- Fiebre en menores de dos meses.
- Deshidratación (boca seca, labios agrietados, piel seca y enrojecida, confusión).



## SÚMATE AL EQUIPO ANTIGÉRMENES

Los cambios de temperatura que experimentamos por esta época contribuyen con la proliferación de enfermedades respiratorias. Invita a los miembros de tu hogar a desarrollar sencillas acciones que pueden hacer la diferencia entre días con o sin malestar.

### En el hogar y lugar de trabajo o estudio

- Abrir las puertas y ventanas como mínimo 10 minutos al día para que salgan los microorganismos que se encuentran suspendidos en el aire.
- Limpiar a diario los objetos que son de uso común como pasamanos, botones de ascensores, manijas, interruptores y teclados de computador entre otros.

### Acciones individuales

- Lavado de manos con agua y jabón. Un buen lavado suele durar un minuto e incluye palmas, dorso, espacio entre los dedos, yemas de los dedos y muñecas.
- Abstente de tocarte los ojos, boca y nariz, a menos que te hagas, lavado de manos. Ya que los gérmenes pueden ir en esta parte de tu cuerpo.

### Cuando estés enfermo

- **Cuéntale a tu jefe inmediato**, seguro será mas practico que te recuperes en casa, a que les transmitas el virus a tus compañeros. Si tus niños son quienes están enfermos, no los envíes al colegio.
- **Utiliza un pañuelo desechable para estornudar** o en su defecto la manga de la camisa o el codo.
- **Si debes salir a la calle, en lo posible utiliza tapabocas** para evitar transmitir el virus.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [https://www.minsalud.gov.co/info\\_salud\\_HA](https://www.minsalud.gov.co/info_salud_HA)





CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
**RAFAEL NÚÑEZ**  
PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA

**CINDY MILENA PADILLA PÉREZ**  
cindy.padilla@curnvirtual.edu.co