



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.¹

¹ 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