

En FERIAS Y FIESTAS, tenga siempre en cuenta...

- Los menores de seis años deben tener el esquema completo de vacunas, de acuerdo con la edad.
- Tome abundante líquido.
- En las áreas descubiertas de la piel aplíquese protector solar cada cinco horas, al igual que repelente.
- El exceso de sol es malo, utilice protector solar y cúbrase con gorras o sombreros de ala ancha.
- En caso que sea muy fuerte el sol, cubrir especialmente la cabeza para evitar insolación.
- Consuma agua potable.
- Consuma alimentos bien cocinados.



EN FERIAS Y FIESTAS

¡PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR!

Llegaron las festividades y con ellas, el cuidado de nuestra salud. Por ello, el Instituto Nacional de Salud (INS), intensifica las acciones de vigilancia de prevención de enfermedades, intoxicaciones por alimentos y bebidas y todo tipo de accidentes ocasionados por manipulación de pólvora.

Que las festividades no se vean alteradas por complicaciones de su salud o la de sus familiares, prevenir es mejor que curar, por ello tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

A continuación recomendaciones generales para protegerse de las picaduras de mosquitos...

- Utilizar pantalones, camisas y blusas de manga larga, de colores claros.
- Aplicarse repelente, cada cinco horas como mínimo, sin olvidar cuello, codos, rodillas y pliegues de los brazos y piernas; así como los tobillos.
- Usar toldillos durante el día para proteger a los niños cuando duermen y al resto de la población en la noche.
- Verificar que puertas y ventanas tengan mallas (angeos).
- Si está embarazada, evite viajar a lugares con circulación de virus *Zika*, *Chikunguña* y *Dengue*.

Evite la compra y manipulación de **Pólvora**

La población, en especial los niños y adolescentes deben evitar las graves consecuencias de la manipulación y uso de pólvora, globos y demás elementos pirotécnicos como son: **explosión e incendio, intoxicación por cualquier vía de ingreso al organismo de forma accidental o voluntaria de pólvora con fósforo blanco; lesiones corporales secundarias, como quemaduras en piel, mucosas o córnea, lesiones auditivas, amputaciones o pérdida de tejidos e incluso la muerte.** Para mantener a su familia lejos de la pólvora tenga en cuenta lo siguiente:

- No almacene pólvora ni permita que sus hijos la manipulen. **El cuidado de los niños es responsabilidad de los padres.**
- La pólvora debe ser manejada sólo por expertos y empresas especializadas, en eventos autorizados.
- No compre pólvora, **las festividades sin pólvora son más seguras.**
- Acuda a los actos programados por las autoridades locales para la exhibición de fuegos artificiales o pirotecnia, en los sitios recomendados.
- **Por ningún motivo mezcle pólvora con licor.**

Para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), tenga en cuenta...

Las infecciones de transmisión sexual pueden pasar desapercibidas, protéjase, use preservativos

- Que puede disfrutar el momento sin ponerse en riesgo: **utilice siempre preservativos.**

Las **Enfermedades Respiratorias**, son frecuentes, si cree que tiene gripa o tiene los síntomas, siga estas indicaciones...

- Use mascarilla que cubra nariz y boca.
- Al toser o al estornudar, cúbrase la nariz y boca con pañuelo desechable.
- Tome abundante líquido (envasados).
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Tápese nariz y boca cuando pase de un lugar cerrado al clima ambiente.

Para prevenir **Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)**, tenga en cuenta...

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos y después de usar el baño.
- Proteger los alimentos de insectos y roedores.
- Si va a consumir frutas o verduras lávelas con agua potable.
- Beber agua potable.
- Evite consumo de bebidas de dudosa procedencia.
- Consuma bebidas embotelladas.
- Consuma alimentos bien cocinados, especialmente las carnes de res, pollo, cerdo, pescado y huevos.
- Si los alimentos están vencidos o si tienen sabor, olor o color extraño, no los consuma.

Para disfrutar de la **Piscina** en esta temporada, tenga en cuenta...

- Nunca pierda de vista a los niños, aunque sepan nadar.
- Las personas que padezcan alguna enfermedad infecciosa o micosis deben evitar el uso de las piscinas.
- Hay que ducharse antes y después de cada baño en la piscina
- No introducir a la piscina elementos de vidrio (botellas, vasos, entre otros).
- No andar descalzo por las inmediaciones de la piscina.
- Si no sabe nadar bien, evite el uso de trampolines.
- No realizar prácticas que pueda poner en peligro o incomodar al resto de bañistas

Recomendaciones para la **Fiebre Amarilla...**

- Los menores de 6 años deben tener el esquema de vacunación completo, de acuerdo con la edad.
- Si no tiene vacuna contra fiebre amarilla, se recomienda aplicarla diez días antes del viaje.
- Aplíquese repelente, cada cinco horas como mínimo, sin olvidar cuello, codos, rodillas y pliegues de los brazos y piernas; así como los tobillos.

Tenga en cuenta para evitar intoxicaciones por licor adulterado con **metanol...**

El consumo de licor adulterado con metanol, puede producir desde ceguera hasta la muerte

- Comprar el licor que va a consumir en lugares autorizados y de confianza.
- Revisar los sellos y la etiqueta del envase.
- Verificar que el contenido de la botella sea claro y sin partículas extrañas.
- Si nota cambios en el color, sabor y olor absténgase de consumirlo.
- Informe a la autoridad sanitaria de su municipio sobre el expendio de bebidas adulteradas.