

CONSEJOS SALUDABLES VERANO 2014

MINISTERIO DE SALUD BA



BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA

RECOMENDACIONES PARA EL VERANO

CALOR:

- Evitar la exposición al sol desde las 11 de la mañana hasta las 16.
- Tomar agua en forma abundante y frecuente durante todo el día.
- Evitar comidas abundantes. Preferir alimentos frescos, frutas y verduras.
- Evitar las bebidas alcohólicas, muy dulces y las infusiones calientes.
- Usar ropa suelta, de materiales livianos, porosos y de colores claros.
- No realizar ejercicios físicos en ambientes calurosos. Tomar líquido antes de comenzar cualquier actividad al aire libre.
- Protegerse del sol poniéndose un sombrero o utilizando sombrilla.
- Usar cremas de protección solar factor 30 o más.
- Mantener el aire acondicionado entre los 23 y 25 grados.

DENGUE:

Recomendaciones para viajeros:

- Aplicarse repelente contra insectos en la piel expuesta.
- Usar camisas de manga larga y pantalones preferentemente de colores claros siempre que se encuentre al aire libre.
- No aplique repelente en las manos de los niños ya que pueden irritar los ojos y la boca.
- Rocíe con insecticida la habitación por lo menos cuatro horas antes de acostarse
- Use espirales o pastillas ahuyenta mosquitos

CONSEJOS SALUDABLES VERANO 2014

MINISTERIO DE SALUD **BA**



BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA

- Avisar al médico en caso de desarrollar una enfermedad febril pocas semanas después de salir de un área endémica.

Recomendaciones para hogares:

- Desechar o poner bajo techo todos aquellos objetos que acumulen agua.
- Limpiar canaletas y tapar tanques.

ALIMENTACIÓN:

- Lavarse las manos después de tocar alimentos crudos, basura, animales, después de ir al baño y siempre antes de comer o de preparar alimentos.
- Es muy importante limpiar y desinfectar las mesadas, tablas, cuchillos y otros utensilios antes y después de preparar cada alimento.
- Colocar las carnes crudas en recipientes herméticos, para evitar el contacto y el goteo sobre alimentos ya cocidos o listos para consumir.
- Las comidas con relleno, las carnes y aves deben colocarse en la heladera inmediatamente después de prepararlas para evitar la proliferación de bacterias que se produce a temperatura ambiente.
- Consumir frutas y verduras.
- Evitar el exceso de comidas.

ALCOHOL

Recomendaciones para conductores:

- No conducir vehículos si se ha tomado alcohol porque disminuye los reflejos, produce una falsa apreciación de las distancias y un aumento del tiempo de respuesta.
- La persona que maneja y consumió alcohol tiene disminuidos sus reflejos con sólo 0,15 gramos de alcohol por litro de sangre. Con 1,5 gl hay embriaguez notoria y peligrosa.

CONSEJOS SALUDABLES VERANO 2014

MINISTERIO DE SALUD **BA**



BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA

Recomendaciones generales:

- Consumir grandes cantidades de alcohol en pocas horas conlleva un alto riesgo de sufrir trastornos neurológicos, cardíacos, digestivos y metabólicos, convulsiones, desvanecimientos, coma alcohólico y hasta la muerte.
- Si se toma alcohol, beberlo lentamente.
- Alternar una copa de alcohol con otra sin alcohol.
- Comer antes y durante la ingesta de alcohol.
- No mezclar el consumo de alcohol con otras bebidas alcohólicas o con drogas.
- Para las mujeres, es importante No consumir alcohol durante el embarazo.

PIROTECNIA

- La pirotecnia debe ser manejada únicamente por adultos con protección ocular y ropa no inflamable.
- Alejar a los chicos y no apuntar nunca a otras personas u hogares.
- Comprar siempre pirotecnia autorizada por el Renar.
- Colocarla en lugares aireados, lejos de lugares con peligro de combustión.
- No colocar pirotecnia en los bolsillos.
- No exponerla a fuentes de calor.
- Leer y respetar las indicaciones de uso de cada elemento.
- Utilizar los fuegos de artificio al aire libre, lejos de edificios o casas.
- Si un artefacto no explota, jamás tocarlo. Debe apagarse con abundante agua y mantenerse lejos

CONSEJOS SALUDABLES VERANO 2014

MINISTERIO DE SALUD **BA**



BUENOS AIRES
ACTIVA
COMO NUNCA

NORMAS DE PROCEDIMIENTO ANTE TORMENTAS ELECTRICAS:

- Quédese a resguardo en su casa.
- Manténgase alejado de ventanas, puertas abiertas, chimeneas, radiadores de calefacción, estufas, tuberías o cañerías y artefactos eléctricos.
- Durante una tormenta no use artefactos eléctricos.
- No retire la ropa tendida de las sogas o alambres exteriores.
- No trabaje en cercas, alambrados, líneas telefónicas, cañerías y estructuras de acero.
- Evite permanecer al aire libre, no se quede ni se dirija a la playa. Salga o no se detenga en zonas donde también pueda discurrir gran cantidad de agua como ríos, lagunas o piletas.
- Salga del agua o de botes pequeños. Los mástiles de los veleros atraen los rayos con facilidad.
- Si está viajando, quédese en el interior del automóvil.
- Si se encuentra en campo abierto y no hay edificios en las cercanías, la mejor protección es una cueva, zanja o cañada.
- Cuando no encuentre ningún refugio, evite los objetos altos del área. Si hay un sólo árbol en el lugar, la mejor protección es permanecer agachado, al aire libre, manteniéndose alejado a una distancia igual a dos veces la altura del árbol.
- Cuando sienta una carga eléctrica (su cabello se erizará o sentirá un hormigueo en la piel) tírese de inmediato al suelo.
- Las personas alcanzadas por un rayo reciben una poderosa descarga eléctrica que puede resultar fatal (un rayo tiene 3 veces el calor del sol).