

¿ SABIAS QUE HAY UN PICO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS INCLUYENDO EL COVID-19? PARTE 1

Teniendo en cuenta que, durante el mes de diciembre se incrementaran las enfermedades respiratorias en Colombia, debido a la confluencia de virus como el adenovirus, la influenza, sincitial, incluyendo las nuevas variantes de Covid-19 es importante mantener las medidas preventivas como son el uso de tapabocas, distanciamiento social y lavado de manos.

Medidas que a lo largo de la pandemia del Covid-19 han demostrado ser eficaces en la prevención y control de esta.



Recomendaciones a tener en cuenta:

¿Regresaron?



1. Uso de tapabocas:

- ❖ En transporte masivo.
- ❖ Instituciones de salud (IPS) y hogares geriátricos.
- ❖ Si no tienes esquema completo de vacunación contra el Covid-19 (dos refuerzos actualmente).
- ❖ Si presentas comorbilidad asociada al Covid-19
- ❖ Si presentas síntomas respiratorios.

2. Lavado de manos:

- ❖ Realizar lavado frecuente de manos cada 2 horas.
- ❖ Antes y después de cada toma de alimentos.
- ❖ Si manipulas residuos.
- ❖ Luego de uso del baño.
- ❖ Si manipulas tu tapabocas.



3. Distanciamiento y adecuada ventilación:

- ❖ Evita sitios muy concurridos donde el distanciamiento físico no es posible.
- ❖ Mantén una adecuada ventilación donde circule el aire natural

¿SABIAS QUE HAY UN PICO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS INCLUYENDO EL COVID-19?

PARTE 2



4. Esquema de vacunación completo:

- ❖ Mayores de 18 lo recomendado es tener dos refuerzos contra el Covid-19
- ❖ Menores de 18 años dos dosis.
- ❖ La vacunación disminuye el riesgo de tener COVID grave.

Consulta

- ❖ Si presentas sintomatología respiratoria no te presentes a sitio de trabajo y consulta a tu EPS.
- ❖ Tú médico definirá el requerimiento de prueba y de aislamiento
- ❖ Protegerte es proteger a tu familia y compañeros de trabajo por eso consulta oportunamente a tu EPS.
- ❖ Ten en cuenta los comunicados del cliente respecto al manejo de enfermedades respiratorias.

RECOMENDACIONES DE USO DEL TAPABOCAS

¿CÓMO USAR EL TAPABOCAS?



ANTES Y DESPUES

Recuerda lavar muy bien tus manos



COLÓCALO CON

La parte de color blanca va hacia adentro y la de color hacia afuera.



ASEGÚRATE

Que el tapabocas cubra nariz y boca

¿CUÁNDO USARLO?



CUANTO ESTÉS EN:

- En espacios cerrados, transporte público.
- Si no estás vacunado o tienes comorbilidades
- En instituciones de Salud



SI TIENES:

- Síntomas respiratorios como: Tos o Congestión nasal



SI VAS A TENER:

- Contacto con alguien que presente síntomas respiratorios

¡RECUERDA!

01

TODOS los días debes cambiar el tapabocas

02

El tapabocas **NO** se debe lavar, ya que pierde el grado de protección.

03

DEBE SER CAMBIADO si se encuentra húmedo o sucio.

04

El tapaboca N95 es de uso **EXCLUSIVO** para personal de salud o si hay exposición a material particulado.

TÚ SALUD, ES NUESTRA PRIORIDAD

CONSEJOS PARA CONDUCIR POR UNA ROTONDA /GLORIETA/ ROUND-POINT PARTE 2



Lo primero que se debe tener en cuenta el carril de entrada, este depende de la salida que vaya a tomar luego de entrar a la rotonda; si va a tomar la primera salida, debe ir por el carril exterior, mientras que, si tomará otra salida, es ideal que conduzca por el carril del centro para no interferir con otros vehículos.

Para salir del round-point es primordial señalar que va a cambiar de carril con las direccionales, y a medida que vaya acercándose a su salida, dirigirse hacia el carril exterior para salir de allí con facilidad.



Pero ...¿Qué hacer si no se alcanza a cambiar de carril para salir?



R./Debe darle una segunda vuelta a la rotonda para tomar el carril exterior y llegar a la salida que necesita.

Por último, y tal vez la duda más grande que generan este tipo de vías:



¿Quién tiene preferencia en la vía?

R./ Los vehículos que transitan dentro de la rotonda tienen preferencia sobre aquellos que se van a incorporar, pues son quienes llevan la vía.



Como dato final, el nombre 'romboy' que se les da a las rotondas es incorrecto, pues deriva de una mala pronunciación del término inglés 'round point'.



EL HABITO DE LA LECTURA

La lectura es una de las principales herramientas que dotan al ser humano de la capacidad para acceder al conocimiento y mejorar las habilidades lingüísticas además de proporcionarle autonomía, desarrollo personal y capacidad crítica.



Beneficios de la lectura



- ❖ Ejercita el Cerebro
- ❖ *Habilidades Lingüísticas*
- ❖ *Habilidades de la Concentración, Atención y Comprensión.*
- ❖ *Mejora el Rendimiento Cognitivo*
- ❖ *Reduce el Riesgo de Padecer Alzheimer y demencia.*
- ❖ *Reduce el estrés y mejora la salud mental*
- ❖ *Combate la sensación de soledad.*
- ❖ *Ayuda a dormir mejor*

Algunos libros son probados, otros devorados, poquísimos masticados y digeridos". ...

5 claves para comenzar el año nuevo

“El pasado pisado. ¡Bienvenido lo nuevo!”

1. Logra una actitud de gratitud.

Agradecer lo que uno tiene no solo reduce la depresión y el estrés y disminuye la presión arterial, sino que también puede desacelerar los efectos del envejecimiento.



¿Y quién no desea comenzar el año nuevo con una mente ágil?

2. Haz que dormir bien sea una prioridad.

te ayuda a pensar con claridad, ayuda a no aumentar de peso, reduce factores de riesgo para los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades crónicas como la diabetes.

3. Ponte como meta fortalecer las relaciones sociales

“decenas de estudios han demostrado que las personas que tienen buenas relaciones con su familia, amigos y comunidad son más felices, tienen menos problemas de salud y viven por más tiempo”. Y viven mejor!!



4. Haz que aprender sea un hábito de por vida.

Tal vez, este año sea el momento para tomar ese desafío. Aprender es muy importante, sobre todo a medida que crecemos



5. Haz que mantenerte saludable sea una prioridad.

Todos estamos ocupados, y es sencillo posponer ese control médico, el examen de visión, etc. Después de todo, la buena salud es la base para comenzar todo lo que queremos lograr este nuevo año. ¿Por qué no adelantarte e invertir en lo más preciado que tienes? Tú.