

20
*Cuidados
del Verano*
19

CIUDAD DE RUFINO
PROVINCIA DE SANTA FE



MUNICIPALIDAD
CIUDAD DE RUFINO

T E M A R I O

- INTRODUCCIÓN
- CUIDADOS ESPECIALES

- 01 • CUIDADOS EN EL AGUA
- 02 • GOLPE DE CALOR
- 03 • CUIDADOS FRENTE AL SOL
- 04 • DIAREAS E HIDRATACIÓN
- 05 • ALIMENTOS SEGUROS

- PREVENCIÓN DEL (SUH)
(SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO)

I N T R O D U C C I Ó N

EN EL VERANO SE DEBEN MAXIMIZAR LAS MEDIDAS DE HIGIENE A FIN DE PREVENIR LAS DIARREAS, A LA VEZ QUE EVITAR LA EXPOSICIÓN EN EXCESO AL SOL Y AL CALOR Y ASEGURAR UNA BUENA HIDRATACIÓN CON AGUA APTA PARA EL CONSUMO.

ADEMÁS, SE DEBE TENER ESPECIAL CUIDADO AL MOMENTO DE PREPARAR, CONSUMIR Y ALMACENAR LOS ALIMENTOS, YA QUE EL CALOR FAVORECE LA PROLIFERACIÓN DE BACTERIAS. TAMBIÉN ES NECESARIO PRESTAR ATENCIÓN A LOS NIÑOS SI VAN A REALIZAR ACTIVIDADES EN EL AGUA PARA PREVENIR ACCIDENTES.

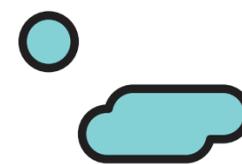
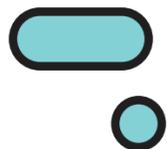


P A R A E V I T A R A C C I D E N T E S

ES FUNDAMENTAL QUE HAYA SIEMPRE UN ADULTO
QUE SEPAN NADAR CONTROLANDO A LOS NIÑOS.

ES ACONSEJABLE TAMBIÉN TRATAR DE ENSEÑARLES
A ELLOS A NADAR LO ANTES POSIBLE.
EVITAR QUE LOS CHICOS JUEGUEN O SE SUMERJAN
EN AGUAS NO AUTORIZADAS O DESCONOCIDAS.

ES IMPORTANTE
ENSEÑARLES A RESPETAR
LAS SEÑALES DE PELIGRO.

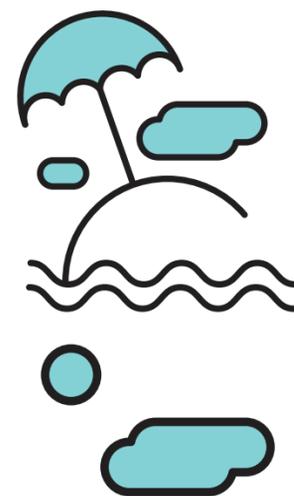




¿ C Ó M O P R E V E N I R
L A S I N F E C C I O N E S
Q U E S E T R A N S M I T E N
P O R E L A G U A ?

- NUNCA BAÑARSE EN AGUA ESTANCADA.
- LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN DESPUÉS DE IR AL BAÑO.
 - SI UN NIÑO TIENE DIARREA, EVITAR QUE SE META EN LA PILETA.
- RENOVAR EL AGUA DE LA PILETA DIARIAMENTE O AGREGAR CLORO.
- EVITAR TRAGAR AGUA.
- PARA EVITAR INFECCIONES EN LOS OÍDOS, SECARLOS BIEN CON UNA TOALLA, DE MANERA SUAVE E INCLINANDO LA CABEZA HACIA LOS LADOS PARA PERMITIR QUE SALGA EL AGUA.

E V I T A R L A S P I C A D U R A S



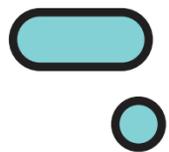
DURANTE EL VERANO AUMENTA LA CANTIDAD DE INSECTOS Y MOSQUITOS. LOS REPELENTES SON EFECTIVOS SI SE UTILIZAN SEGÚN LAS INDICACIONES.

APLICAR SOBRE LA PIEL O ROPA Y SU EFECTO TIENE UNA DURACIÓN VARIABLE SEGÚN LA TEMPERATURA, LA TRANSPIRACIÓN O LA EXPOSICIÓN AL AGUA.

NO SE DEBE APLICAR EL PRODUCTO EN LAS MANOS DEL NIÑO NI PERMITIR QUE SE LO APLIQUEN ELLOS MISMOS YA QUE SU INGESTIÓN PUEDE SER TÓXICA.

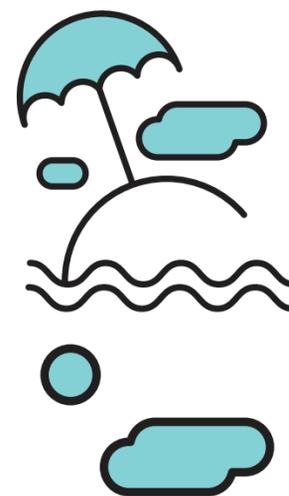
NINGÚN REPELENTE SE PUEDE APLICAR EN CORTADURAS, HERIDAS O PIEL IRRITADA.

EN LOS BEBÉS PARA EVITAR LA APLICACIÓN DE ESTOS PRODUCTOS SE PUEDE CUBRIR EL COCHECITO CON UN TUL.

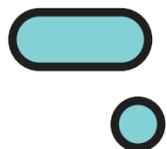




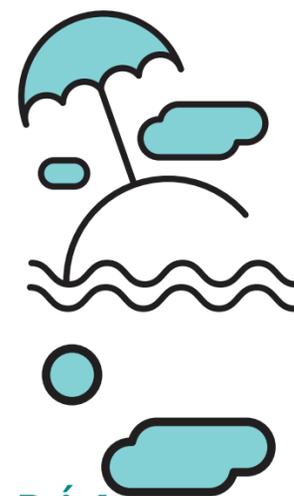
G O L P E
D E C A L O R



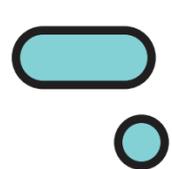
EN ÉPOCAS DE TEMPERATURAS MUY ELEVADAS ES IMPORTANTE ADOPTAR CIERTAS MEDIDAS PARA EVITAR ESTE TRASTORNO DE LA SALUD. EN ESPECIAL, LAS EMBARAZADAS, LOS BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS, LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS, Y QUIENES PADECEN ENFERMEDADES CRÓNICAS, RESPIRATORIAS O CARDÍACAS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, OBESIDAD Y/O DIABETES SON QUIENES PUEDEN RESULTAR MÁS AFECTADOS.



PARA EVITAR LOS GOLPES DE CALOR

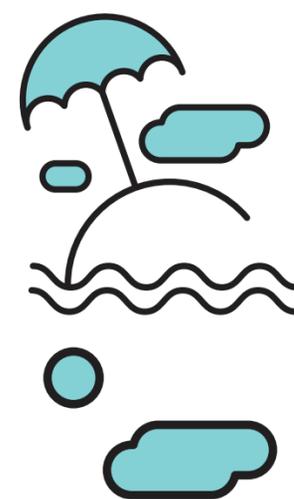


- TOMAR ABUNDANTE AGUA DURANTE TODO EL DÍA
 - REDUCIR LA ACTIVIDAD FÍSICA
 - INGERIR FRUTAS Y VERDURAS Y EVITAR COMIDAS MUY ABUNDANTES
 - EVITAR LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS O MUY AZUCARADAS
- NO EXPONERSE AL SOL ENTRE LAS 10 HS Y LAS 16 HS
 - PROTEGERSE DEL SOL USANDO UN GORRO O UNA SOMBRILLA
 - PERMANECER EN ESPACIOS VENTILADOS



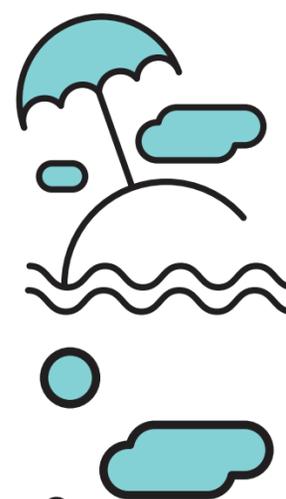
EN EL CASO DE LOS BEBÉS

- DARLES EL PECHO CON MAYOR FRECUENCIA
- MOJARLES EL CUERPO FRECUENTEMENTE
 - SI TIENEN MÁS DE 6 MESES,
DARLES AGUA FRESCA APTA PARA EL CONSUMO



C U I D A D O S
F R E N T E A L S O L
P A R A P R E V E N I R
Q U E M A D U R A S
E I N S O L A C I O N E S

- EVITAR EL SOL DIRECTO ENTRE LAS 10 HS DE LA MAÑANA Y LAS 16 HS DE LA TARDE.
- MANTENER A LOS NIÑOS MENORES DE UN AÑO A LA SOMBRA, Y NUNCA EXPONER A BEBÉS MENORES DE 6 MESES AL SOL, NI SIQUIERA CON PROTECTOR SOLAR.
- PREFERIR ROPA CLARA, HOLGADA Y SOMBRERO O GORRA PARA PROTEGER LA PIEL Y LOS OJOS DEL SOL.
 - SIEMPRE USAR FILTRO SOLAR EN CREMA, CON UN FACTOR DE PROTECCIÓN DE 15 O MÁS, REPONIÉNDOLO CADA 2 HORAS.



L A S D I A R R E A S Y E L R I E S G O D E L A D E S H I D R A T A C I Ó N

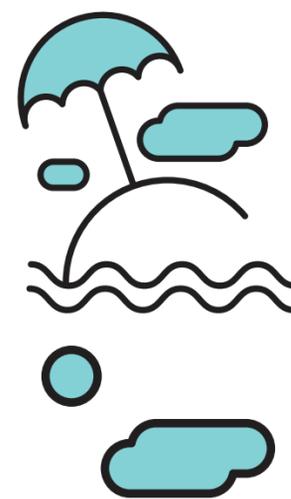
LAS ENFERMEDADES DIARREICAS SON FRECUENTES EN VERANO DEBIDO A QUE LAS ALTAS TEMPERATURAS FAVORECEN LA PROLIFERACIÓN DE LAS BACTERIAS QUE LAS PROVOCAN. EN BEBÉS MENORES DE UN AÑO, ÉSTAS AUMENTAN EL RIESGO DE DESHIDRATACIÓN. LA ALIMENTACIÓN EXCLUSIVA CON LECHE MATERNA DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES ES LA MEJOR MANERA DE PREVENIR LA DIARREA EN LOS MÁS PEQUEÑOS. EN EL CASO DE LOS NIÑOS MÁS GRANDES, SE LES DEBEN PROCURAR AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS.

A L E R T A S

SI UN BEBÉ O NIÑO MENOR DE 5 AÑOS

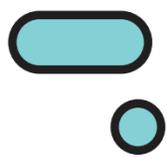
- TIENE MÁS SED QUE DE COSTUMBRE,
LLORA SIN LÁGRIMAS,
TIENE LA BOCA SECA O HACE POCO PIS.
- TIENE LOS OJOS HUNDIDOS.
- TIENE VÓMITOS O HACE CACA MUY SEGUIDO.
- ESTÁ IRRITABLE, DECAÍDO, NO QUIERE BEBER
O TIENE FIEBRE.
- LA CACA TIENE MOCO O SANGRE.

**ACUDIR RÁPIDAMENTE AL MÉDICO,
CENTROS DE SALUD U HOSPITAL PÚBLICO.**

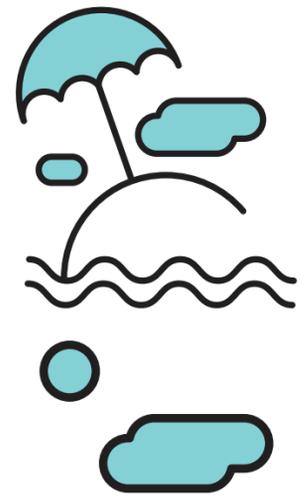


C O N S U M O D E
A L I M E N T O S
S E G U R O S

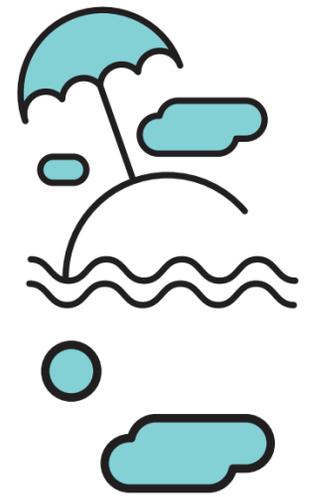
SIEMPRE, Y EN PARTICULAR EN LAS ÉPOCAS DE CALOR,
ES IMPORTANTE PRESERVAR LA HIGIENE,
COCINAR Y CONSERVAR ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS
PARA EVITAR LA PROLIFERACIÓN DE MICROORGANISMOS
QUE PUEDEN PRODUCIR
DIVERSAS AFECCIONES COMO INTOXICACIONES,
ENFERMEDADES DIARRÉICAS
O EL SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO (SUH).



P R E V E N I R
E N F E R M E D A D E S ,
E S M U Y I M P O R T A N T E

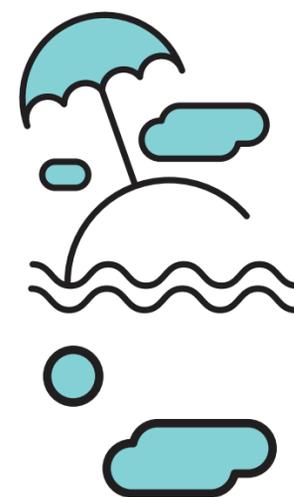


- LAVARSE FRECUENTEMENTE LAS MANOS, ANTES DE COMER Y DE COCINAR; DESPUÉS DE IR AL BAÑO, CAMBIAR LOS PAÑALES E HIGIENIZAR LA COLA DE LOS NIÑOS; MANIPULAR ALIMENTOS CRUDOS (CARNES Y VERDURAS).
- ASEGURARSE DE USAR AGUA APTA PARA BEBER, HACER HIELO, LAVAR ALIMENTOS, HACER INFUSIONES, COCINAR, LAS MANOS.
- LAVAR BIEN LAS FRUTAS Y VERDURAS
 - USAR ALIMENTOS SEGUROS, COMO CARNES ROJAS, AVES Y PESCADOS DE FRIGORÍFICO O DE ORIGEN CONOCIDO; LECHE LÍQUIDA PASTEURIZADA Y LECHE EN POLVO DILUIDA CON AGUA POTABLE.
- SEPARAR LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS Y NO UTILIZAR LOS MISMOS UTENSILIOS.
- COCINAR COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS CRUDOS. LAS CARNES DEBEN COCINARSE EN ESPECIAL LA CARNE PICADA.



- DESINFECTAR TODAS LAS SUPERFICIES Y ELEMENTOS UTILIZADOS PARA PREPARAR ALIMENTOS CRUDOS (CARNES Y VERDURAS).
- CONSUMIR LOS ALIMENTOS RECIÉN COCINADOS. CUANDO LOS ALIMENTOS COCIDOS SE ENFRÍAN A LA TEMPERATURA AMBIENTE, LOS MICROBIOS EMPIEZAN A MULTIPLICARSE. CUANTO MÁS TIEMPO PASA, MAYOR ES EL RIESGO.
- SI NO HAY HELADERA, LO MEJOR ES PREPARAR LA CANTIDAD JUSTA A CONSUMIR.
- CONSERVAR LA COMIDA A TEMPERATURAS BIEN FRÍAS. EN CASO DE TENER QUE DESCONGELAR, HACERLO DENTRO DE LA HELADERA Y NUNCA VOLVER A CONGELAR UN ALIMENTO DESCONGELADO.
 - MANTENER LOS BAÑOS LIMPIOS Y LA BASURA LEJOS DE NIÑOS Y ANIMALES.

¿ Q U É E S E L
S Í N D R O M E
U R É M I C O
H E M O L Í T I C O ?



ES UNA ENFERMEDAD CAUSADA POR LA BACTERIA
ESCHERICHIA COLI. SUELE AFECTAR PRINCIPALMENTE
A LOS NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS.
ES GRAVE YA QUE PUEDE PROVOCAR UNA INSUFICIENCIA
RENAL E INCLUSIVE PRODUCIR LA MUERTE.

LOS ALIMENTOS QUE PUEDEN ESTAR CONTAMINADOS
CON ESTA BACTERIA SON:

CARNES PICADAS DE VACA Y AVES CRUDAS O SIN
COCCIÓN COMPLETA (POR EJ: HAMBURGUESAS, SALAMES,
ARROLLADOS DE CARNE, LECHE O
PRODUCTOS LÁCTEOS SIN PASTEURIZAR,
VERDURAS QUE SE CONSUMEN CRUDAS.

LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS SON: DIARREA CON SANGRE,
PALIDEZ, DOLORS ABDOMINALES, VÓMITOS Y
DISMINUCIÓN DE LA ELIMINACIÓN DE ORINA.

ANTE LA PRESENCIA DE ÉSTOS,
HAY QUE ACUDIR CON URGENCIA AL MÉDICO.

20
*Cuidados
del Verano*
19

ÁREA DE SALUD

CIUDAD DE RUFINO
PROVINCIA DE SANTA FE



MUNICIPALIDAD
CIUDAD DE RUFINO