



## Recomendaciones generales

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

## Enfermedades respiratorias

Si cree que tiene Gripe 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
- Evite asistir a eventos masivos.
- No comparta utensilios, cubiertos, bebidas, ni comidas.

## Intoxicaciones por licor adulterado con metanol

El consumo de licor adulterado con metanol, puede producir desde ceguera hasta la muerte; evite su consumo. Por ello, cuando compre o beba licor, tenga en cuenta lo siguiente:

- Compre en lugares autorizados y de confianza.
- Revise los sellos y la etiqueta del envase.
- El contenido de la botella debe ser claro y sin partículas extrañas.
- Si nota cambios en el color, sabor y olor absténgase de consumirlo.

## Protéjase contra las picaduras de insectos así:

- Utilice pantalones, camisas y blusas de manga larga, de colores claros.
- Aplíquese repelente cada cinco horas, como mínimo, sin olvidar cuello, codos, rodillas y pliegues de los brazos y piernas; así como los tobillos.
- Utilice toldillos durante el día para proteger a los niños cuando duermen y en la noche para todos (niños y adultos)
- En lo posible, verifique que puertas y ventanas tengan mallas (angeos).
- Si está embarazada evite viajar a lugares con casos de Zika, chikunguña y dengue. De lo contrario, consulte con su médico.

## Evite Fiebre Amarilla

- Los menores de 6 años deben tener el esquema de vacunación completo, de acuerdo a la edad.
- Si no tiene vacuna contra Fiebre Amarilla, se recomienda aplicarla diez días antes del viaje.

## Prevención de enfermedades transmitidas por consumo de alimentos, ETA

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Proteja los alimentos de insectos y roedores.
- Si va a consumir frutas o verduras lávelas con agua potable.
- Beba agua potable.
- Evite consumo de bebidas de dudosa procedencia.
- Consuma bebidas embotelladas.
- Evite consumo de pescados y mariscos crudos.
- Si los alimentos están vencidos o si tienen sabor, olor o color extraño, no los consuma.

## Infecciones de transmisión sexual, ITS

Es más fácil prevenir la ITS, que tratarlas. Una manera de prevenirlas, es el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno. Mientras más rápido se trate, menor será la capacidad de transmitirla a otra persona. Por ello tenga en cuenta lo siguiente:

- Disfrute el momento sin ponerse en riesgo, lleve siempre preservativos.
- Las infecciones de transmisión sexual pueden pasar desapercibidas, sin síntomas. Protéjase use condón.
- Evite el licor o consumo de drogas, éstos lo pueden llevar a tener relaciones sexuales casuales sin protección.
- No comparta elementos de uso personal como máquinas de afeitar, cepillo de dientes, entre otros.



# Juéguese la por su salud. . .

## Protéjase, si viaja a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro

Colombia estará presente en los XXXI Juegos Olímpicos que se llevarán a cabo en Brasil, entre el 5 y el 21 de agosto que reunirá más de 10 mil atletas de más de 200 países en las ciudades de Río de Janeiro, São Paulo, Salvador de Bahía, Belo Horizonte y Brasilia, sitios en los que hay casos confirmados de Zika, dengue, chikunguña, fiebre amarilla, entre otras enfermedades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) Brasil, es uno de los más de 60 países del mundo, que tiene circulación de Zika, al igual que fiebre amarilla con transmisión continua a través de mosquitos, por ello, el Instituto Nacional de Salud, INS, intensifica acciones de vigilancia en salud pública de prevención de enfermedades tanto a deportistas, delegaciones y turistas a las ciudades consideradas de alto riesgo, e invita a la población a proteger su salud a través de las siguientes recomendaciones:

