

Cuida tu salud en época de lluvias

Durante las lluvias, hay enfermedades que suelen aumentar, por lo que debes tener pendiente las siguientes recomendaciones:



Dengue, Chikungunya, Zika



Identifica y elimina los **criaderos** de mosquitos cercanos a tu vivienda



Evita tener floreros o tarros con agua dentro y fuera de la casa



Mantén el tanque de agua con su **tapa**



Usa **mosquiteros** para dormir



Cúbrete con ropa de manga larga y pantalones largos



Usa **repelentes** para insectos

Leptopirosis



Evita entrar los **pies** en aguas contaminadas



Lava las **latas** y **utensilios** de cocina antes de usarlos



Si tienes perros en la casa, **desinfecta bien** los pisos



Usa **botas de gomas** para tu protección, si trabajas ganadería o agricultura

Enfermedad diarreica



Lávate bien y frecuentemente tus manos. Especialmente antes y después de:

- Preparar tus comidas
- Comer
- Ir al baño



Mantén la higiene del lugar donde preparas tus comidas.



Evita comer alimentos crudos o poco cocidos.



Cubre bien las comidas para evitar el contacto con las moscas.



Asegúrate que estás usando **agua potable** para beber y cocinar.



Evita que tus niños/as se lleven las **manos a la boca**.



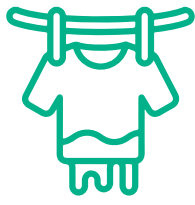
Evita el contacto con **aguas contaminadas**.



Gripe, Neumonía, Bronquitis



En tiempos de **lluvias** **cúbrete** con ropa, zapatos y gorras impermeables y usa paraguas.



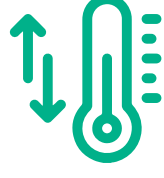
Evita **mojarte** y permanecer mucho tiempo con la ropa húmeda.



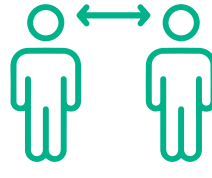
Cúbrete nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable y bóalo inmediatamente después de usarlo.



Lávate las manos con frecuencia.



Evita los **cambios bruscos de temperatura**.



Evita el contacto con personas que padezcan la enfermedad.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía WhatsApp  (809) 476-3300



Escanea y accesa a arsprimera.com