



PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS

Recuerde:

El lavado debe llegar a todos los puntos de la mano y mantenerse durante 20-30 segundos, se debe realizar cada 3 horas, o cuando realice las siguientes actividades:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto.
- Después de tocar superficies fuera del hogar.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la esté cuidando.
- Antes y después de comer.

01



Mojese las manos

02



Aplique suficiente jabón para cubrir toda las superficies de las manos

03



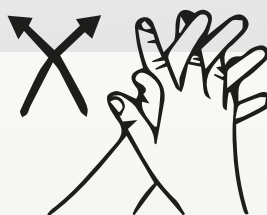
Frótese las palmas de las manos entre si

04



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa

05



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

06



Frótese el dorso de los dedos de una mano, contra la palma de la mano opuesta manteniendo unidos los dedos

07



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación y viceversa

08



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

09



Enjuáguese las manos

10



Séqueselas con una toalla de un solo uso

11



Utilice la toalla para cerrar el grifo

12



Sus manos son seguras



EDA

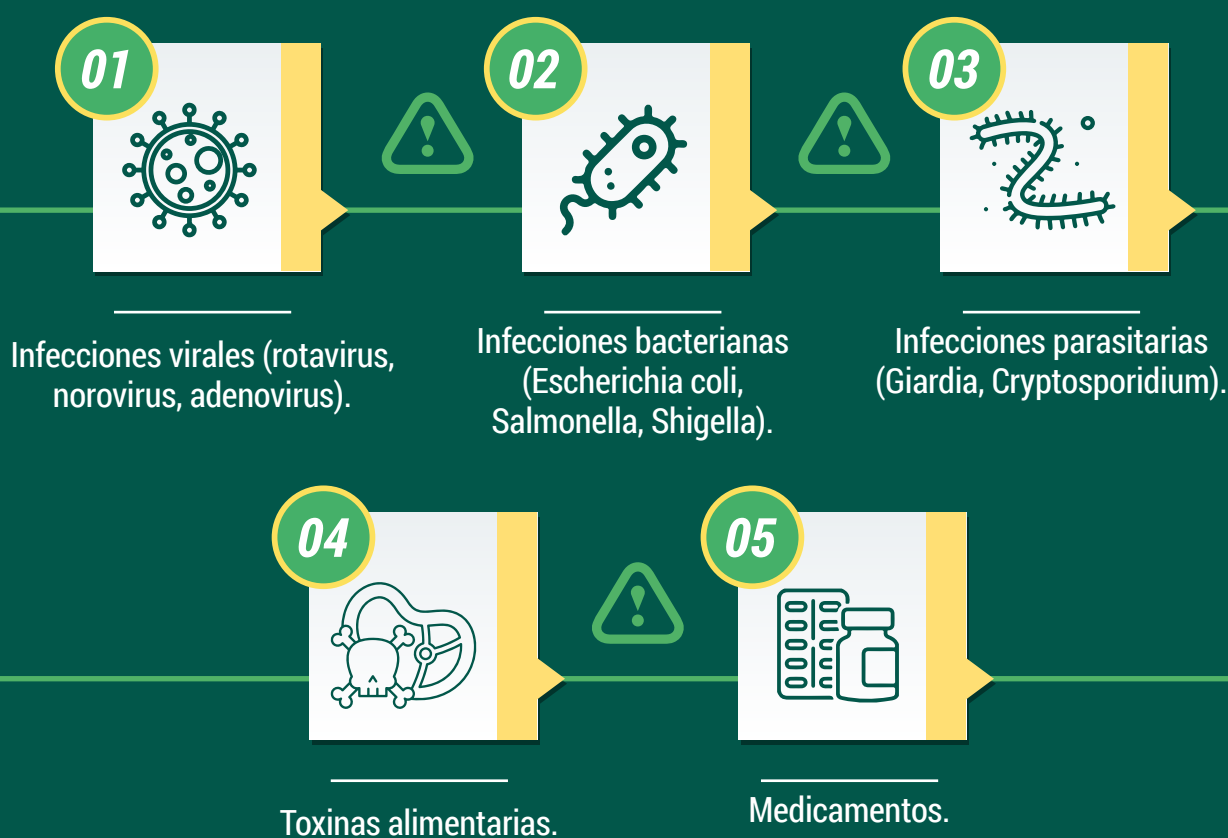
Enfermedad Diarreica Aguda

La enfermedad diarreica aguda (EDA) es una condición caracterizada por la presencia de tres o más deposiciones en 24 horas, con una disminución de la consistencia habitual y una duración menor de 14 días.



Causas

Causas



En Colombia, según datos del Instituto Nacional de Salud; durante el año 2023 fueron reportados 23.995 casos de Enfermedad Diarreica Aguda.

Signos de alarma:

Los síntomas de la Enfermedad Diarreica Aguda incluyen:

Síntomas:



Si se presentan alguno de estos signos de alarma, es importante buscar atención médica de inmediato para evitar complicaciones graves.



Medidas de prevención



01

Lavado de manos frecuente y adecuado, especialmente después de usar el baño y antes de comer.

02

Seguridad alimentaria:



Consumir alimentos cocidos y calientes.



Evitar alimentos crudos o sin cocinar.



Evitar alimentos de origen desconocido.



Verificar las fechas de vencimiento en productos envasados.



03

Beber agua potable o hervida, evitar el consumo de agua proveniente de fuentes desconocidas.

04

Mantener una buena higiene personal y limpieza en el hogar.



05

En niños menores de 5 años, administrar el esquema de vacunación contra rotavirus.

06

Desinfectar superficies y objetos que puedan estar contaminados.



07

Eliminar adecuadamente desechos y heces.

Es importante tener en cuenta que:

01

La automedicación puede empeorar la condición.



02

Los antibióticos no son efectivos contra infecciones virales.



03

La rehidratación es crucial para prevenir complicaciones.



En casos severos o con signos de alarma, es importante buscar atención médica de inmediato.

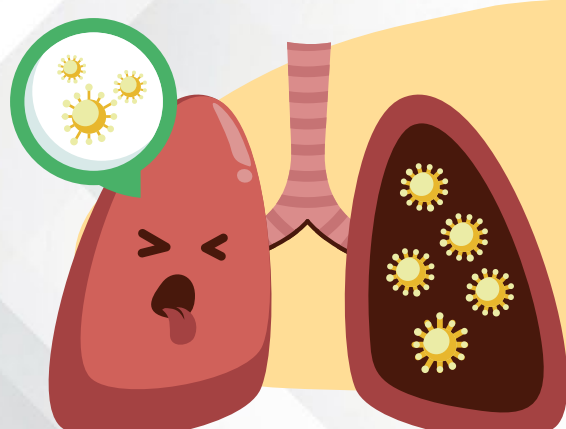
ARL Seguros Bolívar siempre pensando en su seguridad, salud y bienestar



IRA

Infección Respiratoria Aguda

La Infección Respiratoria Aguda (IRA) constituyen un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias, que comienzan de forma repentina y duran menos de 2 semanas.



Causas

Causas

Las infecciones respiratorias son ocasionadas en su mayoría por virus, aunque también pueden ser bacterias o parásitos, que se transmiten de persona a persona a través de las gotitas de saliva que expulsamos al toser o estornudar.

01



Infecciones virales (virus sincitial respiratorio, Influenza AH1N1, adenovirus, Parainfluenza, Influenza B).

02



Infecciones bacterianas (Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, Staphylococcus aureus).



En Colombia, según datos del Instituto Nacional de Salud; durante el año 2023 fueron reportados 99.229 casos de Infección Respiratoria Aguda, atendidos en los servicios de urgencias y consulta externa

Signos de alarma:

Los síntomas de una Infección Respiratoria Aguda incluyen:

Síntomas:



Si se presentan alguno de estos signos de alarma, es importante buscar atención médica de inmediato para evitar complicaciones graves.



Medidas de prevención



01 Lavado de manos:

Frecuente y adecuado, especialmente después de toser o estornudar, y antes de comer o preparar alimentos.

02 Vacunación:

Contra la gripe y el neumococo, especialmente para grupos de riesgo como niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.



03 Cubrirse la boca y nariz:

Al toser o estornudar, preferiblemente con un pañuelo desechable.

04 Contacto:

Evitar contacto cercano con personas enfermas, especialmente si tienen una infección respiratoria.



05 Ventilación:

Ventilar y limpiar regularmente los espacios, especialmente en áreas concurridas.

06 No fumar:

El tabaco y el humo ajeno pueden aumentar el riesgo de IRA.



07 Mantener hábitos saludables:

Dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente, comer una dieta equilibrada y manejar el estrés.

08 Uso de tapabocas:

En situaciones de alta transmisibilidad, como brotes de gripa o en áreas con alta contaminación del aire.



09 Compartir:

Evitar compartir objetos personales como cubiertos, vasos o toallas, especialmente con personas enfermas.

10 Mantener la hidratación:

Beber suficiente agua para mantener las vías respiratorias húmedas y funcionando correctamente.



Recuerde:



La prevención es clave para reducir el riesgo de contraer una IRA.

¡Siguiendo estas medidas, puede protegerse y proteger a los demás!

En casos severos o con signos de alarma, es importante buscar atención médica de inmediato.

ARL Seguros Bolívar siempre pensando en su seguridad, salud y bienestar