

Charla de Salud Preventiva

Agua: 3 gotas de Cloro /litro de agua y deje reposando por 30 minutos o hervir por 15 minutos. Después de purificar el agua, tapelo para que no sea mosqueado. Las moscas se posan sobre la pupa y llevan los huevos de las lombrices y enfermedades en las patas. Cuando se posan en su comida o agua la contaminan.

Comida: Lavar las frutas y verduras en agua con jabon. Luego deje repositar en agua clorada por 30 minutos.

Letrinas: El uso de letrinas ayuda a prevenir muchas enfermedades. Si no tiene una letrina comparta uno con su vecino o use el de la escuela. Manteniendo el desecho humano en letrinas previene que los insectos se paren en ellos y que luego entren en su casa contaminando su comida. La letrinas deben construirse por lo menos a veinte metros de la casa o fuente de agua.

Basura: Queme con cuidado toda la basura que puede ser quemada. Y entierre lo demas.

Higiene personal:

Lavese las manos antes de comer o preparar la comida, y después de usar la letrina.
Banese diariamente y cambie y lave la ropa diariamente. Esto ayuda a prevenir granos e infecciones en la piel.

Salud de los niños:

Diarea - para hidratar un niño ponga ocho cucharaditas de azúcar, media cucharadita de sal, en un litro de agua hervida o clorada. Dar frecuentemente sorbos de este suero mientras el niño este con diarea.

Enfermedades respiratorias - Lleve al niño al centro de salud o hospital mas cercano si el niño tiene dificultad para respirar o tiene respiraciones rapidas y superficiales. Un niño muy enfermo que respire mas de cincuenta veces al minuto puede que tenga neumonia.

Vacunas: Los niños deben ser vacunada por los siguientes:

Difteria:
Tos ferina:
Tetano:
Sarampion:
Paperas:
Rubiolo:
Polio:

Embarazos: Durante el embarazo se necesita comer bien. Especialmente comidas ricas en hierro tales como higado, carne, vegetales verdes, o frijoles. Recuerda que se esta comiendo por dos en lugar de uno. No fume, no beba licor, y no use drogas ilicitas durante el embarazo. Tome sus vitaminas prenetales que ayudaran a protegerse contra deformidades en el nacimientos y anemia. Vaya a todas las citas de control prenatal.

Entre los veinte y treinta y cinco años es la mejor época para que las mujeres tengan hijos. Antes de los veinte años el cuerpo de las mujeres no esta totalmente desarrollado y a veces pueden tener problemas de niños con bajo peso, niños prematuros, o complicaciones en el parto. Después de los treinta y cinco años las mujeres pueden tener niños con malformaciones.

Amamantamiento: La leche materna es el mejor alimento para bebés. La leche materna siempre esta limpia, tiene la temperatura correcta, y tiene anticuerpos que pelean las infecciones, y tiene el mejor balance de nutrientes. Usualmente le toma varios días a la mamá para que baje la leche. Durante este tiempo debe continuar amamantando al bebé. Al mamar el bebé ayuda a la producción de leche. Los bebés deben mamar por quince minutos en cada chiche. Los niños

deben recibir leche materna por los primeros cuatro a seis meses. Madres amamantando deben tomar ocho vasos de agua diaria.

Enfermedades:

Dengue: es una enfermedad transmitida por zancudos. Los síntomas incluyen alta calentura con escalofríos, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, dolor de garganta, y a veces una picazón que comienza en las manos y los pies y se extiende a todo el cuerpo. Ocasionalmente puede causar sangrado severo.

Malaria/Paludismo: es una enfermedad transmitida también por zancudos. Causa alta temperatura y escalofríos que van y vienen cada día de por medio.

Para protegerse contra el dengue y malaria, controle los zancudos vaciando y lavando bien la pila cada tres a cinco días. Y duerma con pabellón.

Tuberculosis: es una enfermedad crónica que causa tos. Si se tiene una tos por más de un mes o se está tosiendo con sangre vaya al centro de salud para una prueba. Gente con tuberculosis deben taparse la boca cuando tosen y no deben escupir en el piso.

Sida: Esta enfermedad es transmitida por contacto sexual, por compartir agujas y jeringas de drogadictos, o por transfusión de sangre. No hay cura para esta enfermedad. Usar condones ayuda prevenir el contagio de esta enfermedad pero el mejor método de prevención es casarse y abstenerse de relaciones sexuales con otra persona que no sea su esposa (o).