



Boletín de Enfermera

Edición 2016



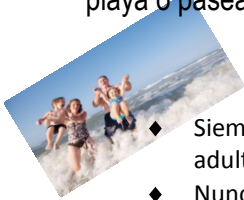
El verano está aquí y todos no puede esperar a estar en la piscina, nadando en la playa con la arena entre los dedos de los pies , montando nuestras bicicletas, correr o trotar, o fuera de disfrutar de una gran barbacoa con la familia y amigos. Pero demasiado de algo bueno puede ser perjudicial. Demasiada exposición al sol puede causar quemaduras solares, arrugas y cáncer de piel. La exposición UV está fuerte de 10-4:00 a.m.- durante los meses de verano . Utilizando puntas de protección solar puede ayudar a protegerse de los dañinos rayos UV .

Siga estos consejos de seguridad de sol para ayudarle a mantenerse protegido y tener una quemadura libre de verano

- 1) Use un sombrero
- 2) Use ropa ligera
- 3) Buscar la sombra
- 4) Poner en gafas de sol
- 5) Aplique el protector solar cada 2 horas



El clima es caliente y lo que mas desea es refrescarse. Todo el mundo quiere estar en el agua, ya sea en la piscina, la playa o pasear en barco, disfrutando de sí mismos. El agua puede ser divertido y peligroso al mismo tiempo. Siga estos consejos de seguridad para ayudar a usted y sus seres queridos.



- ◆ Siempre tener supervisión de un adulto en todo momento
- ◆ Nunca nade solo;
- ◆ Siempre nadar con un compañero
- ◆ Nadar en las áreas designadas
- ◆ Usar un chaleco salvavidas hasta en la alberca.
- ◆ Los padres, presten atención a sus hijos en todo momento— y no a los TELÉFONOS !
- ◆ Permanecer dentro de alcance de los brazos
- ◆ Aprender a nadar, aprender primeros auxilios
- ◆ Enseñar a sus hijos cómo marcar el 911

Aunque nos encanta estar al aire libre durante el verano , también tenemos que hacer frente a esos molestos mosquitos. Los mosquitos se conocen casos de transmisión de muchas enfermedades como la malaria, el dengue, la fiebre amarilla, el virus del Nilo Occidental y Zika, sólo para nombrar unos pocos. El virus Zika se divulga para causar síntomas que son leves , tales como fiebre, erupción cutánea, dolor muscular y articular y enrojecimiento de los ojos (conjuntivitis) en niños y adultos, pero también puede causar microcefalia (cabeza anormalmente pequeña) en los recién nacidos de madres infectadas con el virus Zika durante el embarazo. Ver la imagen (derecha) para aprender a prevenir mordeduras de mosquitos

¿Está enfermo con el CHIKINGUÑA, DENGUE O ZIKA?

Protéjase y proteja a los demás de las picaduras de mosquitos durante la primera semana de la enfermedad.

Proteja a familiares y amigos

- Durante la primera semana de la enfermedad, el virus del Zika, chikunguña o dengue puede hallarse en la sangre.
- Si un mosquito le pica, puede infectarse.
- Un mosquito infectado puede picar a un familiar o vecino y enfermarlos.

Vigile la aparición de estos síntomas

Consulte a su médico si tiene fiebre acompañada de alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor en los músculos o en las articulaciones.
- Dolor de cabeza, especialmente con dolor en la parte posterior de los ojos.
- Sarpullido
- Conjuntivitis (ojos enrojecidos)

Protéjase de las picaduras de mosquitos

- Use camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Use mallas para las ventanas y puertas para mantener los mosquitos alejados.
- Use repelente de insectos.

Para más información:
www.cdc.gov/chikungunya
www.cdc.gov/dengue
<http://espanol.cdc.gov/zika/>

U.S. Department of Health and Human Services
 Centers for Disease Control and Prevention