

AMIGAS Y AMIGOS ENFRENTAMOS JUNTOS LA EMERGENCIA

¡¡Prevenamos las enfermedades del estómago!!



En relación a la preparación de alimentos:

- No tome agua cruda, hiérvala por 3 minutos si es poca cantidad y 10 minutos si es mucha cantidad de agua.
- Coma cocidas las frutas y verduras que crecen a ras o bajo tierra, como lechugas, acelgas, espinacas, zanahorias, entre otras.
- Lave con agua potable, potabilizada o hervida y pele bien otras frutas y verduras.
- Consuma hervida la leche que no viene envasada.
- Consuma pescados y mariscos cocidos y adquiéralos en lugares autorizados.

En relación al aseo del lugar que le rodea:

- Si no dispone de agua potable, lave cuidadosamente los utensilios de cocina con agua hervida o clorada.
- Limpie con agua con cloro, mesones y cubiertas donde prepara los alimentos.
- En lugares con gran aglomeración de personas, ventile en forma continua, mantenga baños limpios y elimine basuras.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón.
- En caso de ruptura de pozos o pozas sépticas cúbralas con cal, tierra o tablas para aislarlas de las personas, especialmente los niños y niñas.

En relación al manejo de la basura:

- Mantenga la basura en tarros con tapa o bien entiérrela, lejos de los lugares donde cocina o sirven alimentos.
- Mantenga separadas las zonas limpias y sucias.
- Si están viviendo en la calle, la basura debe estar a más de 10 o 20 metros del lugar de habitación momentáneo de la población. Esto es muy importante para evitar el mal olor y la presencia de moscas y ratones.
- No tire los papeles sucios del baño al suelo ni a la taza del WC.

¿QUE HACER EN CASO DE DIARREA INFANTIL?

- Si está dando pecho aumente la frecuencia con que da pecho a su bebé.
- No le de coca cola u otra bebida gaseosa, ya que empeora la diarrea.
- Aliméntelo después de 4 a 6 horas desde que empezó la diarrea, con dieta sin verduras.
- Déle a tomar abundante líquido, preparando la solución de sales de rehidratación que le entregue el médico o preparando suero casero.

SUERO CASERO PARA REHIDRATACIÓN

- Primero lávese las manos con agua y jabón.
 - En un litro de agua hervida y fría agregar:
 - 1 cucharadita de té rasa con sal
 - 8 cucharaditas de té rasas con azúcar
- Mezcle bien hasta que la sal y azúcar se mezclen bien

Déle el suero en mamadera o en cucharitas pequeñas, de a poco, aunque haya vómitos.

El suero casero debe mantenerse cubierto, para evitar su contaminación y darse a temperatura ambiente.

Busque con urgencia ayuda médica si: hay deposiciones con sangre, si la diarrea se prolonga por más de 7 días o si la niña o el niño tiene 4 vómitos en una hora.

¡ENTRE TODAS Y TODOS NOS APOYAMOS Y CUIDAMOS NUESTRA SALUD!

Hualpén, Marzo de 2010



Fuentes:

- Tiempo de Crecer. Guía para la familia. La salud de niños y niñas de 0 a 3 años. UNICEF, Programa Puente y FOSIS, 2005 <http://programapuerto.cl/SALUD.pdf>
- Medidas para prevenir enfermedades. MINSAL. http://www.redsalud.gov.cl/portal/url/page/minsalcl/g_home/home.html
- Recomendaciones para actuar luego del terremoto, Hospital Clínico de la Universidad de Chile. www.cooperativa.cl