



SANIDAD MILITAR INFORMA SOBRE RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN POR COVID-19 EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE Y JOVEN

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 021
ABRIL – 29 DE
2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCÍO GARZÓN
Subdirección de Salud

SMSM. SAIDA DURAN
Coordinación Grupo
Salud pública

SMSM ALEXANDRA RUIZ
Líder Adolescente y
Joven

PS CLAUDIA
MONTENEGRO
Comunicaciones
Estratégicas

Para la Dirección General de Sanidad Militar es importante que los afiliados conozcan las recomendaciones de prevención por COVID-19 en la **población Adolescente y Joven**.



Los jóvenes y adolescentes también se encuentran en una transición debido al cambio de la educación presencial a la virtual, algo que les impide relacionarse socialmente. Los periodos de cierre de colegios y universidades prolongados y la restricción de movimiento pueden traducirse en intranquilidad emocional y ansiedades adicionales.

Si las personas encargadas del cuidado de los adolescentes se infectan, son puestas en cuarentena o fallecen, será necesario ocuparse de los problemas psicosociales y de protección de estos adolescentes. Es importante asegurarse de mantener los mecanismos de educación y apoyo social, lo mismo que el acceso a servicios de salud, y los padres, madres y/o tutores legales deberán jugar un papel clave en ellos.



LAS PERSONAS JÓVENES SON UN IMPORTANTE RECURSO PARA LA MITIGACIÓN DE RIESGOS Y LA DIFUSIÓN DE INFORMACIÓN DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA QUE CURSA NUESTRO PAÍS, EN EL CONTEXTO DEL COVID-19, ES NECESARIO IMPLEMENTAR NUEVAS MANERAS DE PROPORCIONAR A LOS ADOLESCENTES Y LOS JÓVENES INFORMACIÓN ACERCA DE LA SALUD.



LA CUARENTENA NO SON VACACIONES

A continuación se registran las actividades que se pueden realizar en casa:



Leer un **libro o un comic**



Aprender **recetas**

Buscar **nueva música**



Ver **series**



Jugar con la Familia



Hablar con **amigos**

Ser creativo, pintar,
dibujar, escribir



Hacer **Ejercicio**



Conversar con los
hermanos y padres



Escuchar **música favorita**

De acuerdo a la información emitida por el Instituto Nacional de Salud, la enfermedad por COVID-19 ha infectado al día de hoy 324 personas adolescentes y jóvenes de diversas edades en Colombia. Por lo cual se recomienda:

- **NO** visitar a los abuelos o personas mayores
- Al estar suspendidas las clases, **NO** acuda a espacios públicos y eventos masivos o reuniones, donde no se conserve la distancia recomendada
- Seguir las indicaciones de las autoridades sobre **medidas de prevención**

La Organización Mundial de la Salud advirtió a los jóvenes que no están exentos de contraer el nuevo coronavirus y padecer con severidad la neumonía que provoca el covid-19.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



¿SI SOY ADOLESCENTE, CÓMO CUIDO MI SALUD?

- Evitar seguir indicaciones que **NO** sean de fuentes confiables
- Ser responsable durante el tiempo que dure la cuarentena. Esto es crucial para **NO** propagar el virus y evitar el contagio y el de la familia.
- Evitar la sobreexposición a noticias y redes sociales, especialmente si esto causa **TEMOR** o **ANGUSTIA**.
- Aprovechar el tiempo en casa para avanzar en el estudio



También se puede organizar horarios en actividades de autocuidado, productivas, y de ocio.

Actividades de Autocuidado

Es importante mantener los hábitos de higiene y aseo personal, lavarse las manos con agua y jabón, cepillarse los dientes, peinarse, arreglarse las uñas, ducharse y cambiarse la ropa todos los días.

Actividades Productivas

Colaborar en la preparación de la comida, en ordenar la mesa, la limpieza de la casa, arreglar el cuarto y ordenar de la ropa.

Actividades de Ocio

Ejercicio en familia, jugar, rociar las matas.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

