



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

Boletín N°



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

**En vacaciones de semana
santa, cuídese y proteja
su familia y el entorno.**





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 11



COMANDO GENERAL
FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
UNIÓN - INTEGRIDAD - VICTORIA

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES AL NADAR

⬆ No entre al agua si tiene diarrea. Si le han diagnosticado una infección por Cryptosporidium, no vuelva a meterse al agua hasta 2 semanas después de que la diarrea haya pasado por completo.



⬆ No trague el agua.

⬆ Esté atento a los niños en todo momento. Los niños se pueden ahogar silenciosamente en cuestión de segundos.



⬆ Lleve a los niños al baño o revise los pañales cada hora. Cámbiele los pañales en áreas alejadas del agua para evitar que entren microbios al agua.



⬆ Póngase un chaleco salvavidas que se ajuste bien a su cuerpo y esté aprobado por la Guardia Costera, no los de juguete que se inflan con aire (por ejemplo, los flotadores para los brazos), como ayuda para flotar.





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 01



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES AL CONDUCIR

- ⏏ Duerme muy bien antes de tu viaje.
- ⏏ Mantente alerta.
- ⏏ Evita la rutina.
- ⏏ Ten a mano tu kit de carretera.
- ⏏ Usa las direccionales todo el tiempo.
- ⏏ Identifica cada señal de tránsito durante tu viaje.
- ⏏ No envíes mensajes de texto mientras conduces.
- ⏏ Sigue los límites de velocidad.
- ⏏ Toma precauciones extra por si el clima cambia.
- ⏏ Planifica tu viaje.
- ⏏ Realiza mantenimiento preventivo al vehículo.
- ⏏ Utilice el cinturón de seguridad.
- ⏏ Evite conducir de noche.





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 11



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

SI VA A CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS

⬆ Para empaques tetra brik, revise que tenga cubierta interior en aluminio y que las pestañas del empaque no tengan residuos de pegamento.

⬆ Después de consumir el producto rompa las etiquetas y tapas de los envases.

⬆ El producto no debe presentar partículas extrañas.

⬆ Compre en establecimiento de comercio formal y autorizado.

⬆ Las bandas de seguridad del sello deben presentarse características de no haber sido manipuladas.

⬆ Evitar recibir bebidas alcohólicas a personas extrañas.

⬆ El sello que cubre la tapa debe estar debidamente colocado.





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 11



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES EN AGLOMERACIÓN DE PÚBLICO

- ⏏ Identifique posibles riesgos, rutas de evacuación y puntos de encuentro.
- ⏏ Si realiza peregrinaciones a pie, tome suficiente líquido para evitar deshidratación y para evitar la insolación, lleve gorra o sombrero.
- ⏏ En lugares cerrados use tapabocas
- ⏏ Si presenta síntomas de COVID-19, aíslese de manera preventiva.
- ⏏ Realice higiene de manos continuamente.
- ⏏ Antes de entrar en el recinto, si va acompañado, acuerde un punto de reunión exterior, para que en caso de extravío puedan volver a reunirse.
- ⏏ Compruebe que deja su vehículo bien estacionado y perfectamente cerrado, sin objetos en su interior y en un lugar donde no entorpezca y no cierre viales de acceso y/o salida de vehículos de emergencia





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 11



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES CUANDO COMPRES PESCADO

⏏ Manténgalo a temperaturas de refrigeración o congelación -2°C.

⏏ En el momento de la preparación cocínelos completamente.

⏏ Adquiéralos frescos y no compre pescados en mal estado.

⏏ Evite descongelarlos y congelarlos nuevamente.

⏏ No compre en puestos de la calle.

⏏ Consúmelas en el menor tiempo posible luego de su preparación.

⏏ Asegúrese de revisar las condiciones de aseo del establecimiento donde realice la compra.

⏏ El manipulador debe tener buena higiene y en lo posible elementos de protección (tapabocas, malla)





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 11



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

RECOMENDACIONES AL VISITAR REGIONES ENDÉMICAS

Utilizar regularmente repelente en las zonas expuestas del cuerpo.

Utilizar toldillo o mosquitero para dormir, asegurarse que el toldillo no esté roto y que no haya en su interior mosquitos, dormir en el centro de la cama y evitar el contacto del cuerpo con el toldillo.

Evitar salir entre el anochecer y el amanecer.

Usar ropa que cubra la máxima superficie posible de piel.

En zonas endémicas este vacunado contra la fiebre amarilla.

Mantén el patio libre de objetos que puedan almacenar agua, disposición adecuada de llantas, chatarra, limpieza de canales de agua lluvia, charcos, depósitos de agua limpia, tapas, y otros

