



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
COMANDO GENERAL FUERZAS MILITARES
EJÉRCITO NACIONAL
DIRECCIÓN DE SANIDAD



Al contestar, cite este número

Radicado No. **20168514065993**: MDN-CGFM-COEJC-SECEJ-JEMGF-COPER-DISAN-999-1

Bogotá, D.C., 16 de Diciembre de 2016

Señores

DIRECTORES DISPENSARIOS, ESTABLECIMIENTOS SANIDAD MILITAR DE
EJÉRCITO CENTRALIZADORES Y CENTRALIZADOS

Asunto: Campaña "**Vacaciones Preventivas**"

La Dirección de Sanidad Ejército lanza la campaña "Vacaciones Preventivas", iniciativa de las Secciones Salud Mental, Salud Operacional, Promoción y Prevención y Seguridad y Salud en el Trabajo, invitando a todos los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares a disfrutar de las vacaciones fomentando la cultura de autocuidado y así lograr una recuperación física y mental.

1.1 OBJETIVO GENERAL

Implementar la campaña "Vacaciones Preventivas" a través de la generación de hábitos responsables durante la temporada vacacional.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a todo el personal de los Establecimientos de Sanidad Militar y usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares (personal flotante del ESM) sobre medidas preventivas durante la temporada de vacaciones de final de año.

2. FASES OPERATIVAS

Durante el mes diciembre del año en curso, se realizará el fortalecimiento de las actividades prevención encaminadas a promover medidas de autoprotección y autocuidado.

El personal responsable de las Secciones de Salud Mental, Salud Operacional,

Patria, Honor, Lealtad
"Dios en todas nuestras actuaciones"
Fe en la causa
Entrada Principal Carrera 7 No.52 – 48 DISAN
4261434 Ext 37278 Fax 4261400
Dirección página web. www.disanejercito.mil.co





Al contestar, cite este número

20168514065993: MDN-CGFM-CÓEJC-SECEJ-JEMGF-COPER-DISAN-999-1

16 de Diciembre de 2016

Pág. 2 de 5

Promoción y Prevención y Seguridad y Salud en el Trabajo de los Establecimientos de Sanidad Militar implementará la siguiente metodología:

- Actividades de promoción y difusión desde el 20 al 27 de diciembre usando medios audiovisuales, radiales y publicaciones en carteleras.

Boletín Campaña

<http://www.disanejercito.mil.co/index.php?idcategoria=2127976>

Videoclip Vacaciones Preventivas

<http://www.disanejercito.mil.co/index.php?idcategoria=2127977>

Cuña Radial

<http://www.disanejercito.mil.co/index.php?idcategoria=2127978>

2.1 Semana central de la campaña.

Desde el 20 al 27 de Diciembre todos los Establecimientos de Sanidad Militar deberán implementar las actividades propuestas para la campaña educativa "Vacaciones Preventivas"

3. MOVILIZACIÓN SOCIAL

La movilización social es determinante para el éxito de la campaña "Vacaciones Preventivas" desarrollada con el lema ¡Si quieres disfrutar...vacaciona con seguridad! donde los Establecimientos de Sanidad Militar deben garantizar la promoción de la campaña durante Diciembre de 2016.

Es importante aprovechar los medios de comunicación masivos como correos electrónicos institucionales, carteleras informativas, medios radiales, etc y difusión presencial de información a través de charlas educativas y capacitaciones.

4. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Realizar actividades de capacitación y concientización:

GOLPE DE CALOR

- Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (12:00 am a 5:00 pm), evitando exposiciones prolongadas o dormirse al sol.

Patria, Honor, Lealtad

"Dios en todas nuestras actuaciones"

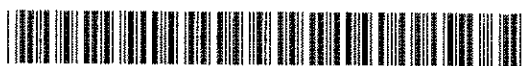
Fe en la causa

Entrada Principal Carrera 7 No.52 – 48 DISAN

4261434 Ext 37278 Fax 4261400

Dirección página web. www.disanejercito.mil.co





Al contestar, cite este número

20168514065993: MDN-CGFM-COEJC-SECEJ-JEMGF-COPER-DISAN-999-1

16 de Diciembre de 2016

Pág. 3 de 5

- Si nota cansancio o mareo retírese a un lugar fresco o ventilado y aflójese la ropa.
- Consume abundante agua, líquidos y bebidas isotónicas.
- Lleve ropa ligera y de color claro que permita la transpiración, el principal mecanismo de refrigeración de nuestro cuerpo.
- Preste especial atención a los ancianos y niños, los niños menores de tres años no deben exponerse al sol.
- Aplique geles calmantes en las zonas afectadas varias veces al día.
- Aplique cremas hidratantes que ayuden a la cicatrización de las áreas afectadas de la piel.

P Y P

- Verifique con antelación a salir de vacaciones si el lugar de destino requiere la aplicación de ciertas vacunas.
- En caso de tener hipertensión o diabetes, no deje de tomar los medicamentos de manera estricta y en los horarios establecidos.
- Junto a los medicamentos, no olvide sus fórmulas médicas, los informes sobre su enfermedad y toda aquella documentación que pueda ser útil.
- No olvide cargar y utilizar preservativos para prevenir infecciones de transmisión sexual.
- No olvidar continuar con el esquema del método anticonceptivo que está utilizando.

SALUD OPERACIONAL

- Si decide viajar a zonas húmedas o tropicales no olvide llevar en su equipaje protector solar, repelente y toldillo.
- Consuma agua tratada, hervida o purificada.

Patria, Honor, Lealtad

"Dios en todas nuestras actuaciones"

Fe en la causa

Entrada Principal Carrera 7 No.52 - 48 DISAN

4261434 Ext 37278 Fax 4261400

Dirección página web. www.disanejercito.mil.co





Al contestar, cite este número

20168514065993: MDN-CGFM-COEJC-SECEJ-JEMGF-COPER-DISAN-999-1

16 de Diciembre de 2016

Pág. 4 de 5

SALUD MENTAL

- "ENGANCHATE A LA VIDA" aprovecha cada momento de tu vida, comparte, ríe y se feliz.... Hoy es la oportunidad de disfrutar con todos los que te quieren.
- "ENGANCHATE A LA VIDA" solo tú tienes la oportunidad de decidir ser feliz.... Recuerda que siempre hay alguien que te espera...tu familia.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Alimentos no perecederos (alimentos envasados, aceites, cereales, bebidas y conservas)

- Verifique el estado del empaque, no debe estar roto, averiado, abierto ni deformado.
- Ubique la fecha de vencimiento y verifique que sea clara, visible y legible

Alimentos perecederos (frutas, verduras, cárnicos)

- Verifique el estado de las frutas y verduras, la madurez, la textura, el olor, el color, la ausencia de hongos, mohos, insectos y magulladuras.
- Los productos cárnicos siempre deben estar refrigerados (no deben presentar tonos verdes, cafés o negros, esto es señal de descomposición)
- Los productos cárnicos en lo posible adquiéralos en almacenes de cadena.
- Si va de viaje y lleva alimentos perecederos, procure no perder la cadena de frío.

5. ENTREGA DE INFORMACIÓN

- Desde el 20 al 27 de Diciembre 2016, durante los días de la campaña, enviar soporte fotográfico a la jefe de prensa Katherine Montenegro al whatsapp 3017790091 para ser publicado en Twitter @ejercito_disan
- El día martes 10 de Enero de 2017 se deberá reportar la información captada en los ESM. Enviar actas de capacitación y reunión (registradas, registro

Patria, Honor, Lealtad

"Dios en todas nuestras actuaciones"

Fe en la causa

Entrada Principal Carrera 7 No.52 – 48 DISAN

4261434 Ext 37278 Fax 4261400

Dirección página web. www.disanejercito.mil.co





Al contestar, cite este número

20168514065993: MDN-CGFM-COEJC-SECEJ-JEMGF-COPER-DISAN-999-1

16 de Diciembre de 2016

Pág. 5 de 5

fotográfico, firmas) en las que se registre la socialización de la campaña "Unidos por un futuro sostenible" a todo el personal del ESM y usuarios.

6. INFORME EJECUTIVO

El 10 de Enero de 2017 todos los Establecimientos de Sanidad Militar, deberán enviar un informe ejecutivo de máximo cinco (5) hojas, que de cuenta del desarrollo de la campaña que incluya:

- 1- Introducción
- 2- Objetivos
- 3- Desarrollo de la campaña
 - Movilización social
 - Semana central de campaña
 - Actividades realizadas

Atentamente,

Brigadier General GERMÁN LÓPEZ GUERRERO
Director Sanidad Ejército

Elaboró: PS. Iris Gamboa Santacruz
Ingeniera ambiental DISAN EJC

Revisó: SMSM Gisela Gutierrez Ramos
Jefe Seguridad y Salud en el Trabajo DISAN EJC (E)

Aprobó: MY. Zulma Nayila Guzmán Ayala
Oficial Personal DISAN EJC

VoBo: CR Gelver Augusto Duarte Sandoval
Gestión Administrativa y Financiera DISAN EJC

Patria, Honor, Lealtad
"Dios en todas nuestras actuaciones"
Fe en la causa
Entrada Principal Carrera 7 No.52 - 48 DISAN
4261434 Ext 37278 Fax 4261400
Dirección página web. www.disanejercito.mil.co

