



**Brigadier General
CARLOS IVÁN
MORENO OJEDA**
Comandante Comando
de Personal

**Brigadier General
GERMÁN LÓPEZ
GUERRERO**
Director Sanidad Ejército

**Coronel
GELVER
AUGUSTO DUARTE
SANDOVAL**
Gestión Administrativa y
Financiera DISAN EJC

**Mayor
ZULMA GUZMÁN AYALA**
Oficial Personal
DISAN EJC

**Subteniente
CLAUDIA MOLANO
SANCHEZ**
Seguridad y Salud en el
Trabajo
DISAN EJC

SALUD AMBIENTAL
saludambientaldi-
san@ejercito.mil.co

**VACACIONES
PREVENTIVAS**
*¡Si quieres
disfrutar....
vacaciona con
seguridad!*



**SEGURIDAD Y
SALUD EN EL
TRABAJO**

**BOLETÍN No. 14
DICIEMBRE 2016**

CAMPAÑA “VACACIONES PREVENTIVAS”

TIPS DE PREVENCIÓN DURANTE LA TEMPORADA DE VACACIONES

Con el objetivo de disfrutar de las vacaciones, se debe tener una cultura de autocuidado y así lograr una recuperación física y mental, generando acciones de protección.

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.
- 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,



PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

- 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.

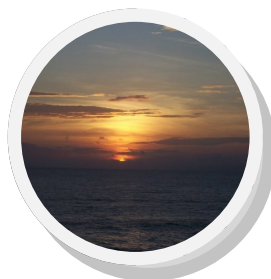
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- 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.



SALUD MENTAL

- “ENGÁNCHATE 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.
- “ENGÁNCHATE A LA VIDA” solo tú tienes la oportunidad de decidir ser feliz.... Recuerda que siempre hay alguien que te espera..... tu familia.



¡Si quieres disfrutar.... vacaciona con seguridad!



DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Cra. 7 No. 52 - 48

Bogotá - Colombia

Teléfono: 4261434 Ext 37278

www.disanejercito.mil.co

disanejc@ejercito.mil.co

