BOLETÍN DE PRENSA N°.035 (LCV)

15.JUNIO.2017

En este tiempo de vacaciones Establecimientos de Sanidad Militar realizarán actividades de prevención con usuarios.

**¡Llegaron las vacaciones, seamos prevenidos! Campaña de la Dirección de Sanidad**

Las vacaciones son un espacio para compartir en familia no para accidentes o enfermedades.

El Comando de Personal y La Dirección de Sanidad del Ejército lanza la campaña de vacaciones ¡Llegaron las vacaciones, seamos prevenidos! con el fin de disminuir el índice de accidentes y enfermedades durante esta época, para esto, a través de los Establecimientos de Sanidad Militar se estarán desarrollando durante este tiempo actividades, campañas, charlas educativas con padres y niños haciendo de estas vacaciones un espacio de diversión y prevención.

Las vacaciones es uno de los periodos del año que más disfrutan las familias, dado a la variedad de actividades que se pueden realizar por el tiempo libre con el que se cuenta, teniendo en cuenta además que la presencia de los hijos en el hogar hace que los padres cambien la rutina habitual de manera que puedan compartir más tiempo en su crecimiento y desarrollo.

Es por esto que para poder disfrutar de un espacio seguro y tranquilo en este tiempo del cual queden buenos recuerdos en familia, la Dirección de Sanidad del Ejército invita a los Héroes Multimisión y a sus familias a tener una serie de recomendaciones durante esta época.

1. No descuide a los niños para prevenir accidentes.
2. Antes de viajar actualice el esquema de vacunación de sus hijos.
3. No olvide empacar su kit de y salud oral.
4. No olvide tomar los micronutrientes que favorecen el desarrollo del embarazo.
5. Si esta embarazada recuerde los signos de alarma, si presenta alguno acuda inmediatamente al sitio de atención medica.
6. No olvide llevar y continuar con la toma de medicamentos.
7. Realice ejercicio para disminuir el riesgo cardiovascular.
8. No olvide llevar su preservativo o método de planificación para prevenir infecciones de trasmisión sexual.
9. Uso de repelentes en las primeras horas de la mañana y al final de la tarde, en brazos, piernas, cara y cuello (aéreas descubiertas).
10. Utilizar toldillo o mosquitero mientras duerme.
11. Lávese las manos con frecuencia y evite el contacto con personas que estén enfermas.
12. Verificar fechas de vencimiento de todos los alimentos empacados.
13. Tenga cuidado con la comida de puestos callejeros, bebidas con hielo y otros alimentos que pudieran estar contaminados y causar diarrea.
14. Evitar el consumo de agua de fuentes hídricas y jugos naturales preparados con agua sin hervir. Así como lavar las frutas antes de su consumo.

**APROVECHA EL TIEMPO PARA IMPLEMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE… ESTA VEZ TÚ EXCUSA NO SERÁ “NO TENGO TIEMPO”**