

Cartilla educativa para promoción y prevención de enfermedades



United Nations
CERF | Central
Emergency
Response
Fund



**CLÚSTER
SALUD
HONDURAS**

OPS



Información para facilitadores

Esta cartilla es una herramienta educativa que incluye contenidos teóricos, con la finalidad de brindar información general para que las personas conozcan como cuidar su salud, la de su familia y su comunidad, adoptando cambios de comportamiento para la prevención de enfermedades.

Se espera que esta cartilla sirva para que la población tome acciones inmediatas y acuda al establecimiento de salud más cercano en caso de ser necesario.

EL DENGUE



**PUEDA
SER MORTAL**



**NO MÁS MUERTES POR
DENGUE**

Si usted o algún miembro de la familia presenta alguno de los siguientes síntomas, acuda de inmediato a la brigada médica más cercana



FIEBRE



NÁUSEAS O VÓMITOS



**SARPULLIDO
(PUNTITOS ROJOS)**



**DOLOR DE CABEZA
Y/O DEL CUERPO**

**SI SE AGRAVA Y PRESENTA ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS,
PUEDE MORIR, ACUDA DE INMEDIATO AL HOSPITAL MÁS CERCANO**



**VÓMITO
FRECUENTE**



**FUERTE DOLOR
DE ESTÓMAGO**



**CANSANCIO;
NO QUIERE
COMER NI TOMAR
LÍQUIDOS**



**SAHORADO DE
NARIZ, PUNCIÓN O
OTRAS PARTES
DEL CUERPO**

**¡SI TIENE FIEBRE, PUEDE SER DENGUE,
SI ES DENGUE, PUEDE SER GRAVE
Y SI ES GRAVE PUEDE SER MORTAL!**

Para prevenir Malaria, Dengue, Chikunguña y Zika debe:

- **Mantener los patios y solares limpios de basura que acumule agua**
- **Tape con una manta o plástico todo recipiente que acumule agua: baldes, botellas, entre otros**
- **Si tiene fiebre no se automedique, acuda a la brigada o centro de salud más cercano**



Para prevenir la Leptospirosis:

- El agua acumulada en zonas inundadas puede estar contaminada por orina de ratas, perros, vacas o cerdos
- Lávese los pies después de caminar por lugares inundados.
- Si presenta fiebre, dolores musculares, ¡no se automedique! y busque atención médica de inmediato



**Trate de mantener los animales domésticos
en zona segura y apartada
de las personas**

AGUA CLORADA, SALUD ASEGURADA

¿PARA QUÉ ME SIRVE EL AGUA CLORADA?



PARA DESINFECTAR EL AGUA SIGA LAS INDICACIONES:

- 1 LAVE BIEN EL RECIPIENTE
- 2 CLORE EL AGUA →
- 3 CUIDE EL AGUA DESINFECTADA

- Mantenga siempre tapados los recipientes y colóquelos en un lugar alejado de los animales.
- Para clorar el agua, agregue la cantidad de acuerdo a las instrucciones. →
- Espere al menos 30 minutos para consumir el agua clorada.

INSTRUCCIONES PARA DOSIFICACIÓN DEL CLORO

Cantidad de agua	Cloro comercial (concentración al 5%)
 1 litro	 1 gota
 20 litros	 20 gotas ó 2 pastillas de cloro
 30 galones (200 litros)	 2 Tapa rosca

Prevención de la diarrea

LOS PARÁSITOS, BACTERIAS Y VIRUS QUE PRODUCEN LAS DIARREAS, SE ENCUENTRAN EN LAS MANOS SUCIAS Y CAUSAN ENFERMEDADES.

POR ESO:

- Lávese las manos con agua y jabón o use gel a base de alcohol
- Tome siempre agua segura (clorada)
- Lave con agua clorada las frutas, verduras, depósitos de agua (baldes, barriles y otros)
- Consuma alimentos bien cocidos
- Use letrina o baño y lávese las manos después de hacer sus necesidades fisiológicas



SI TIENE DIARREA, ¿QUÉ DEBE HACER?



Recomendaciones para niños

- Dele suero oral, para mantenerlo hidratado
- Si el niño recibe lactancia materna, no la suspenda
- Si no hay mejoría, busque atención médica inmediata

Recomendaciones para adulto

- Tome suero oral
- Tomar abundantes líquidos
- Si no hay mejoría, busque atención médica inmediata



CINCO CLAVES

PARA CONSERVAR BIEN LOS ALIMENTOS

MANTENGA LA LIMPIEZA



LAVE FRUTAS Y VERDURAS CON AGUA CLORADA



SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS



COCINE COMPLETAMENTE



MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS



COVID-19

SÍNTOMAS

LEVES



TOS SECA



FIEBRE



CONGESTIÓN NASAL



DOLOR DE GARGANTA



DOLOR DE CABEZA

GRAVES



FIEBRE ALTA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Otros síntomas que afectan a algunos pacientes son malestar general, dolor en el cuerpo, congestión nasal, diarrea, pérdida del gusto y el olfato y erupciones cutáneas. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente

**AL PRIMER SÍNTOMA ACUDA A LA BRIGADA
O ESTABLECIMIENTO DE SALUD
MÁS CERCANO DE INMEDIATO**

Correcto lavado de manos



agua y jabón



palma con palma



entre los dedos



restriega los
pulgares



atrás de las manos



restriega las
muñecas

**De no contar con agua y jabón,
usar gel a base de alcohol**

Uso correcto de la mascarilla



Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla



Asegúrese que el lado oscuro quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Evite tocarla



Córtela y deséchela inmediatamente después de usarla



Lávese las manos después de desecharla o use desinfectante en gel a base de alcohol

Vacuna contra la COVID-19

¿Por qué debería vacunarme con todas las dosis?

- Para estar protegido necesita aplicarse las dos dosis y dos refuerzos de la vacuna contra la COVID-19
- Estar totalmente vacunado ayuda a reducir las formas graves de la COVID-19 y disminuye las probabilidades de hospitalización o muerte
- La vacuna contra la COVID-19 es una medida adicional de protección
- La vacuna contra la COVID-19 es gratis y segura
- Las embarazadas y los niños mayores de 5 años deben contar con las dosis recomendadas



**Acuda al establecimiento de salud o puesto de vacunación más cercano.
¡Vacúnate a tiempo!**

LAS VACUNAS SALVAN VIDAS

Salud Mental y Apoyo Psicosocial

Durante las emergencias, desastres o crisis, su salud mental es importante

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

1. Mantenga el contacto con sus seres queridos y amigos
2. Practique actividades recreativas según sus posibilidades
3. Descanse adecuadamente
4. Si es víctima de violencia, infórmelo de inmediato al coordinador del albergue o personal de salud
5. Comparta sus emociones con personas que lo hagan sentir en confianza, como el personal de salud
6. Mantenga la vigilancia permanente en los niños, no los descuide y si nota alguna situación de peligro, comuníquelo de inmediato al coordinador del albergue o al personal de salud

Apoye con escucha activa

Escuchar es la parte más esencial de la comunicación de apoyo.

Aprenda a escuchar:



Con cuidado, mostrando respeto y empatía



Dando a la persona toda tu atención



Escuchando atentamente sus preocupaciones



Si usted o algún miembro de su familia se siente desesperado, angustiado, sin esperanza y no es capaz de continuar con sus actividades normales, comuníquelo al coordinador del albergue o al personal de salud para recibir apoyo emocional

Como prevenir la violencia sexual en niños, niñas y adolescentes

Mantenga la vigilancia permanente de los niños, niñas y adolescentes cuando realicen aseo personal y necesidades fisiológicas.

Si usted o algún miembro de su familia es víctima de intimidación o acoso, comuníquelo inmediatamente al coordinador del albergue o con el personal de salud para recibir apoyo.

Padre, madre de familia o encargado, conozca con quien se relacionan sus hijos, demuestre confianza para hablar de situaciones de violencia o acoso sexual.

Si un niño, niña o adolescente le comenta su historia, no lo critique ni lo regañe, solo apóyelo y comuníquelo inmediatamente al coordinador del albergue o con el personal de salud.

Enséñele a los niños, niñas y adolescentes que los secretos de su cuerpo no están permitidos y si alguien le dice lo contrario debe contarlo a un adulto de confianza de inmediato.



¿QUÉ SON LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Los métodos anticonceptivos son aquellos que se utilizan de manera voluntaria y previa información, con el propósito de evitar embarazos. Puede ser: pastillas anticonceptivas, inyección trimestral, implante, dispositivo intrauterino (DIU), condones y la vasectomía. Se pueden encontrar en los establecimientos de salud y en los Servicios de Salud amigable para Adolescentes.

Todos estos métodos pueden ser utilizados por adolescentes con el acompañamiento de sus padres.





Salud

Gobierno de la República



United Nations

CERF

Central
Emergency
Response
Fund



**CLÚSTER
SALUD
HONDURAS**

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
www.who.int/América

**Representación
OPS/OMS Honduras**