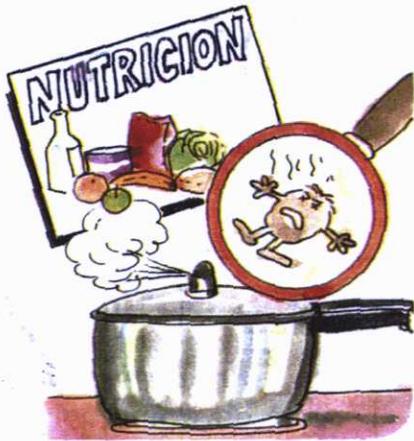


DE LA SALUD

MANEJO DE ALIMENTOS



Deben consumirse bien cocinados; los alimentos crudos pueden estar contaminados. No mezcle crudos con cocinados y consuma inmediatamente estos últimos. Si los guarda, manténgalos tapados. Recaliéntelos muy bien para protegerse de los microbios adquiridos durante el almacenamiento. Además, debe lavar muy bien los utensilios de cocina.

VACUNAS



Los niños deben recibir todas las dosis de vacunas antes de cumplir el primer año de vida:

- | | |
|-------------------------------|---------|
| • Anti-tuberculosa | 1 dosis |
| • Anti-polio | 3 dosis |
| • Difteria, Tosferina, Tétano | 3 dosis |
| • Anti-sarampión | 1 dosis |

De nada sirven las dosis incompletas. Solamente los organismos oficiales de salud deben vacunar. No deben hacerlo los organismos voluntarios.

Como Vivir Aquí

REHIDRATACION

Para el caso de las enfermedades diarreicas agudas, como por ejemplo el cólera, los enfermos deben ser rehidratados mientras llegan al puesto de salud, preparando el suero oral que distribuye gratuitamente el gobierno o el suero casero:



PRIMEROS AUXILIOS

Cuando ocurre un desastre, siempre, en cualquier lugar del mundo, los servicios de socorro pueden demorarse en llegar a ayudarlo. Entre tanto, es indispensable que usted sepa suministrarle los primeros auxilios a las personas que lo acompañan, inclusive a usted mismo. La Cruz Roja y la Defensa Civil le enseñarán con gusto.



Tenga a mano un **botiquín** con por lo menos la siguiente dotación: alcohol, agua oxigenada, mercurio cromo, yodo, algodón, gasa, aplicadores, bajalenguas, vendas, curitas, esparadrado, pinza, tijeras, cuchillas, navaja, termómetro, jabón, caja de fósforos, lista de teléfonos de emergencia, ácido acetilsalicílico, acetaminofén.



Señalización

 PROHIBIDO FUMAR	 PROHIBIDO ENCENDER FUEGO	 NO APAGAR CON AGUA	 PROHIBIDA LA ENTRADA	 PELIGRO ELECTRICIDAD
 PELIGRO	 HIDRANTE	 ALARMA	 MANGUERA CONTRA INCENDIOS	 TELEFONO DE EMERGENCIA
 ROMPER PARA PASAR	 PRIMEROS AUXILIOS	 SALIDA DE EMERGENCIA	 SALIDA DE SOCORRO, EMPUJAR PARA ABRIR	 ESCALERA
 USE CASCO	 PRECAUCION, RIESGO DE INTOXICACION	 EXTINTOR DE INCENDIOS	 PARQUEE EN REVERSA, ASI ES MAS PRACTICO PARA EL MOMENTO DE SALIR	
 NO USE EL ASENSOR EN CASO DE SISMO O INCENDIO	 AGUA NO POTABLE			

Cómo Vivir Aquí



ómo transmitir esta información?

Esta publicación no puede permanecer archivada. Al leerla, usted ha adquirido el compromiso de aplicar y comunicar su contenido porque puede salvar su vida y la vida y los bienes de personas que no tienen estos conocimientos.

Los prevencionistas, por ejemplo, ya lo están haciendo: son ciudadanos que en sus ratos disponibles asesoran a grupos humanos - por ejemplo planteles educativos- para hacer y poner en práctica el Plan de Emergencias del lugar.

Su misión, si decide aceptarla, es comunicar esta información a otras personas para que la conozcan y la pongan en práctica. Para que su labor tenga excelentes resultados le recomendamos que en su exposición tenga en cuenta las siguientes dificultades que se deben superar:

BARRERAS PARA LA COMUNICACION

- 1 Comunicación en un sólo sentido (falta de diálogo, de retroalimentación).
- 2 Ausencia de contacto visual entre los participantes y el expositor.
- 3 Desorganización de las ideas expuestas.
- 4 Redundancia (repetir innecesariamente).
- 5 Falta de ritmo (entendiéndolo como el tiempo empleado en la exposición de una idea).
- 6 Velocidad muy lenta o muy rápida al hablar.
- 7 No utilizar un lenguaje común

Prepare su Exposición:

Una síntesis del tema por tratar al inicio de la charla le ayudará a la motivación y mejor entendimiento de los asistentes.

Si usted improvisa, lo más probable es que logre el efecto contrario al que busca y su auditorio no entienda o no se interese en su exposición.

- 1 Conozca bien el material.
- 2 Crea en lo que comunica.
- 3 Identifique sus muletillas (Uhm, ehh) para evitar usarlas.
- 4 Si va a utilizar ayudas didácticas (papelógrafo, diapositivas, video, etc.) ensáyelos antes de exponer. Si no lo hace corre el riesgo de distraer o aburrir al público.