



## **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 14**



### **“CUIDA TU SALUD EN TEMPORADA DE LLUVIAS”**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

La intensidad y recurrencia de lluvias intensas desencadenan peligros asociados como huaycos, deslizamientos, inundaciones, derrumbes, desbordes, entre otros, que generan daños a comunidades vulnerables y afectan directamente la salud.

#### **II. CONTENIDO**

##### **¿Por qué se producen las enfermedades en esta temporada?**

Los factores más importantes que influyen son: el estado de salud de las personas, incluyendo su estado nutricional, las condiciones de higiene y salubridad, la contaminación del agua y claro, los cambios bruscos de temperatura y la humedad relativa del aire.

##### **Medidas preventivas cuidar tu salud en esta temporada:**

- ✓ Para prevenir infecciones respiratorias ventila los ambientes de tu casa, incluso si hace frío. Evita los cambios bruscos de temperatura, lava bien tus manos frecuentemente, sacude siempre las mantas y limpia adecuadamente la habitación.
- ✓ Preferir una alimentación saludable, rica en vitaminas A y C como los cítricos (naranja, mandarina, tumbo, limón, cocona, aguaymanto, entre otros).
- ✓ Elimina los objetos en desuso porque se convierten en criaderos de zancudos que pueden transmitir el dengue, malaria, zika y chikungunya. No camines por aguas estancadas porque pueden contener orina de roedores y transmitir la leptospirosis.
- ✓ Utilizar mascarilla, sobre todo el afectado de la familia, verificar el cumplimiento del esquema de vacunas completo de acuerdo al calendario de inmunización y al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable.

**Cierre: “Si presentas síntomas como fiebre, tos, escalofríos, náuseas, vómitos, deshidratación o dolor abdominal, muscular y de cabeza, acude inmediatamente al establecimiento de salud más cercano”.**