

RECOMENDACIONES GENERALES ANTE EVENTOS MASIVOS.

Nº 07/2016

25 de noviembre del 2016

CAACUPÉ, AÑO 2016.

La Dirección General de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, sugiere a las personas que van a peregrinar hasta la Basílica de la Virgen de Caacupé, tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Antes, durante y después de la peregrinación:

ANTES



ANTES

- 1- Se recomienda realizar un chequeo médico antes de emprender la caminata.
- 2- Tener, en la billetera, el nombre y el número telefónico de una persona a quien contactar en caso de que ocurra algún percance además de la cédula de identidad.
- 3- Llevar agua para evitar la deshidratación.

En lo posible evitar la peregrinación aquellas personas que:

Hayan sufrido Infarto Agudo en los 6 meses previos o que posean alguna enfermedad cardiaca (hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, etc).

Personas con sobrepeso u obesidad.

Personas con algún tipo de inmunosupresión.

Personas asmáticas o con enfermedades pulmonares crónicas. Niños pequeños o ancianos.

DURANTE LA PEREGRINACIÓN



DURANTE LA CAMINATA

1-VESTIMENTA ADECUADA: Usar ropa liviana y simple, evitar utilizar camisilla o caminar con el torso desnudo, calzados deportivos cómodos y llevar accesorios como viseras, sombreros, lentes de sol que puedan ayudar a protegerse del sol.

2-EXPOSICIONES AL SOL: Evitar peregrinar en los horarios en que radiaciones solares son más peligrosas, entre las 10:00 y las 17:00 horas, además utilizar protectores solares adecuados al tipo de piel, colocando el filtro solar por lo menos media hora antes de estar expuestos a los rayos solares, renovar la aplicación cada dos horas.

3-AGUA Y ALIMENTOS: Las personas que caminan deben ingerir abundante agua de manera que se mantengan con una buena hidratación, ya que las temperaturas son elevadas y el cuerpo transpira más de lo habitual.

DESPUÉS



DESPUÉS

Es importante no auto medicarse, de presentar algunos síntomas de enfermedades febriles o gastrointestinales realizar la consulta inmediata al Servicio de Salud más cercano.

Otras recomendaciones importantes:

Utilizar repelentes para insectos, en especial las personas que van a realizar la peregrinación en las primeras horas de la mañana y a la tarde.

- Consuma sólo agua y alimentos seguros, seleccione alimentos saludables y frescos. Si presenta los siguientes síntomas: dolores abdominales, diarrea, fiebre y vómitos, recurra al Centro o Puesto de Salud más cercano.
- Evitar circular a excesiva velocidad. Respete las señales de tránsito.
- Evitar conducir bajo los efectos del alcohol, drogas o sedantes.
- Implementar las medidas de protección establecidas uso de: cinturón de seguridad para todos los pasajeros, sillitas adecuadas para los niños; cascos y chalecos reflectivos.
- Estacionar adecuadamente: en las rutas, sobre las banquetas, y colocar obligatoriamente elementos de señalización.
- Respetar los semáforos, así como las indicaciones de los agentes del orden y las señales del tránsito.
- Evitar el uso de celular mientras se maneja un vehículo.
- Evitar conducir estando cansado o con sueño.
- Al circular en las rutas, mantener las luces encendidas.
- Tener cuidado con los peatones.
- Portar toda la documentación requerida para conducir un vehículo.

Ante cualquier Emergencia llamar al SEME: 141