

SIGA ESTAS RECOMENDACIONES PARA EVITAR ENFERMEDADES POR LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE EN BOGOTÁ



La Secretaría Distrital de Salud, a través de 300 Gestores de Riesgo, les entrega, gratuitamente, a los ciudadanos residentes en el suroccidente de Bogotá, tapabocas de referencia N95 para que sean utilizados en espacios abiertos y así reducir riesgos en salud por el cambio en las condiciones meteorológicas en la ciudad.

Se trata de una medida preventiva luego de que el Distrito declarara la alerta naranja ambiental en las localidades de Kennedy, Bosa y Tunjuelito, y la alerta amarilla ambiental en el resto de la capital del país.

Es importante tener presente que el uso de los tapabocas sencillos no son de utilidad, ya que se requiere que estos elementos tengan incorporados filtros especiales para evitar los contaminantes del ambiente, por eso se sugiere usar los de referencia N95.

La Secretaría Distrital de Salud entrega otras recomendaciones para las personas que habitan en las localidades donde fue decretada la alerta naranja ambiental:

Debido al cambio de las condiciones meteorológicas en la ciudad y ante la decisión de la Secretaría Distrital de Ambiente de declarar la alerta amarilla ambiental, en las localidades de Kennedy, Bosa y Tunjuelito, la Secretaría de Salud hace las siguientes recomendaciones encaminadas a reducir riesgos en salud:

Recomendaciones preventivas en salud para todos los bogotanos

Como parte de las medidas preventivas establecidas por la Administración Distrital, la Secretaría de Salud entregó una serie de recomendaciones para los bogotanos que se encuentra tanto en la zona de mayor afectación como en toda la ciudad.

Así mismo, la Secretaría de Salud y el Idiger iniciarán la entrega masiva de tapabocas en las zonas de la ciudad donde fue declarada la Alerta Naranja.

Población general

- No realizar actividad física al aire libre.
- Estar atento ante dificultades respiratorias y asistir inmediatamente al medico
- Intensificar medidas de higiene y lavado de manos
- Intensificar medidas de limpieza en la vivienda utilizando trapero húmedo y no barrer superficies en la vivienda



- Realizar ingreso a jardines y colegios antes de las 7-7.30 am y salir a las 3 y 4 pm
- Consumir abundante agua y evitar bebidas azucaradas y gasificadas.
- El uso de los tapabocas sencillos no son de utilidad, se requiere de mascarillas con filtros para evitar los contaminantes del ambiente. Población de alto riesgo (problemas crónicos respiratorios, cardiovasculares y diabéticos)
- Utilizar tapabocas N95 en espacios abiertos.
- Monitoreo de condiciones de salud en hogares geriátricos o gerontológicos.
- Evite el consumo de tabaco, quema de basuras u otro tipo de materiales.

Población menor de 5 años

- Restricción máxima al aire libre en niños menores de dos años que sean oxígeno requirientes, con antecedente y utilización actual de inhaladores y broncodilatadores, antecedente de enfermedades obstructivas agudas o crónicas (bronquilitis o bronconeumonía)
- Uso de tapabocas únicamente para niños mayores de 3 años en la calle.
- Limpieza nasal en niños con suero fisiológico o solución salina normal tibia de manera mínimo tres veces al día.
- Revisar y completar esquemas de vacunación

Consulte inmediatamente al médico si un menor de 5 años presenta:

- Decaimiento a pesar de no tener fiebre.
- Permanece somnoliento o irritable.
- Respira rápidamente, le “silba el pecho” o se le hunden las costillas.
- Tiene fiebre persistente durante más de tres días o es difícil de controlar.
- No come nada o vomita todo.
- Tiene ataques o convulsiones.
- Tiene tos persistente, que le provoca náuseas, vómito o que se ponga rojo.
- Hay cambios de coloración en los labios y la piel.

Para la población adulto mayor de 60 años, gestantes o inmunosuprimidos

- Restricción máxima al aire libre en adultos mayores que requieren oxígeno, con antecedente y utilización actual de inhaladores y broncodilatadores, antecedente de enfermedades obstructivas agudas o crónicas (EPOC o bronconeumonía, bronquitis y enfermedades cardiovasculares como Hipertensión, falla cardíaca, enfermedad coronaria, diabetes y enfermedad cerebrovascular).
- Uso de tapabocas únicamente para adultos mayores en caso de que sea necesario salir a espacios abiertos.
- No interrumpir los medicamentos
- Adultos que aún no se hayan aplicado la vacuna contra el neumococo deben acercarse a un punto de Vacunación para que les suministren la dosis;

Consulte inmediatamente al médico si una persona mayor presenta:

- Confusión o alteraciones de conciencia
- Fiebre difícil de controlar
- Respira rápidamente, le “silba el pecho” o ruidos al respirar
- Dolor precordial

Recomendaciones para colegios y jardines infantiles

Recomendaciones para padres de familias de los estudiantes de colegios y jardines infantiles

“Hemos dado la instrucción a jardines infantiles y colegios de limitar la actividad física en el aire libre principalmente en el área de la Alerta Naranja. Les pedimos a los padres de familia que, si sus hijos tienen algún problema respiratorio, como una gripa eviten mandar a los niños al colegio o al jardín, así mismo, si sufren de asma o enfermedades respiratorias crónicas”, afirmó la secretaria de Educación, Claudia Puentes.

La funcionaria recalcó que se mantendrá las actividades escolares de manera normal tanto en colegio como jardines, estas recomendaciones se extienden a las instituciones privadas.

- Consultar al médico oportunamente si identifica signos de alarma: tos, fatiga inusual, dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Las Secretaría de Salud brindará información y realizará tamizaje de riesgo cardiovascular en los puntos Cúdate y Sé Feliz, dispuestos en las localidades de Kennedy, Bosa y Tunjuelito.
- Cuando observe acumulación de polvo en superficies como mesones de cocina, mesas de comedor, otros muebles y pisos, haga la limpieza con paños o trapos humedecidos con agua.
- En la cocina tenga en cuenta: Lavar los utensilios y alimentos como frutas y verduras antes de ser consumidos.
- Limpiar y desinfectar los utensilios y juguetes de los niños.
- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.

Para contribuir a mejorar la calidad del aire la Secretaría Distrital de Salud recomienda a los ciudadanos:

- Usar transporte público, bicicleta o caminar
- Compartir el automóvil
- Mantener la revisión técnico mecánica al día de vehículos y motos
- No quemar hojas, basura, plástico ni caucho
- Usar electrodomésticos con calificación 'Energy Star'

La Secretaría de Salud mantiene activados, en espacio público, los puntos Cúdate, se feliz donde brinda información y realiza tamizaje de riesgo cardiovascular, a los ciudadanos.

Durante este año, por causa de infecciones respiratorias ya se han realizado 133.252 consultas médicas en Bogotá, 7.4% más que en el mismo periodo del 2018. De estas, 17.255 han sido en las localidades de Tunjuelito (2.096), Bosa (1.637) y Kennedy (13.522).



WILSON CASTIBLANCO

PREVIOUS POST

Así está funcionando el Pico y Placa en Bogotá por alerta ambiental

NEXT POST

Avenidas NQS y Primero de Mayo también tendrán límite de 50 km/h

