

RECOMENDACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA PARA LA SEMANA DE CARNAVAL

Ante los días de feriado de carnaval, el Ministerio de Salud (MSP) recuerda la conveniencia de tener en cuenta lo siguiente:

Se recuerda a la población que cuenta con una red asistencial sanitaria pública y privada, que garantiza la cobertura en todo el territorio nacional ante cualquier caso de emergencia.

En el marco de las salidas al aire libre, clásicas de esta época del año, el MSP recuerda que es importante **cuidarse de los efectos de la radiación solar y la mayor intensidad de los Rayos UV**, evitando exponerse entre las 11 y las 16 hs. Se recomienda utilizar ropa oscura que proteja la mayor parte del cuerpo, sombrero de ala ancha y lentes de sol con filtro UV. En caso de usar protectores y/o pantallas solares con factor 30 de protección solar (FPS), deben aplicarse 30 minutos antes de la exposición.

Por otra parte, durante el período de vacaciones suele constatarse mayor incidencia de las enfermedades por transmisión alimentaria, favorecidas por la mala conservación de los alimentos al interrumpirse la cadena de frío. Se recuerda que es importante **ingerir abundantes líquidos, así como frutas y verduras crudas. Asimismo, es importante verificar y respetar la fecha de vencimiento de los alimentos, manteniendo refrigerados los alimentos perecederos.** Aproveche para dejar de fumar y evitar alimentos ultraprocesados con abundante cantidad de azúcar, grasa y sal.

Prevención de enfermedades transmitidas por el mosquito *Aedes aegypti*

Se recomienda el uso de ropa que proteja la mayor parte del cuerpo y el uso de repelentes formulados en base a DEET o insecticidas para uso doméstico de la familia de los piretroides, en especial en las horas extremas del día donde el mosquito transmisor del dengue está presente. **Corrobore que los productos a usar estén registrados en el MSP.**

Departamento de Comunicación y Salud

Ministerio de Salud – Uruguay

Av. 18 de julio 1892. Oficina 103

Tel. 1934 Int. 1121 al 1124 y del 1161 al 1163

En ambientes cerrados, el uso de mosquiteros es fundamental e imprescindible donde estén presentes lactantes, sobre cuya piel no se puede aplicar repelente. Elimine recipientes que puedan contener agua estancada, pues es en ellos se reproduce el mosquito. En especial, elimine el agua de los recipientes ubicados en el entorno de los domicilios.

Medidas preventivas ante ofidios

Calzado: usar botas suficientemente altas que cubran tobillos y piernas.

Limpieza: desmalezar los alrededores del hogar y los anexos a la vivienda, mantenerlos limpios y sin amontonamiento de materiales o leña.

Roedores: exterminar los roedores de viviendas y galpones ya que éstos sirven de alimento para varias especies de ofidios.

Evitar introducir la mano a ciegas en cuevas, nidos de aves, bajo piedras o pilas de leña.

Establecer carpas en sitios altos, secos y limpios.

En caso de accidente, primeras medidas:

- Mantener a la persona mordida en reposo.
- Mantener la zona de mordedura en posición de descanso.
- Lavar la zona con agua y jabón.
- Beber sólo agua
- **Consultar en forma inmediata al CIAT: Tel. 1722.**
- **Traslado inmediato al centro asistencial más próximo.**
- No realizar: incisiones, ligaduras, succiones, cauterización (si no lo realiza personal sanitario). No usar sustancias químicas ni hacer aplicación local de suero. Estas medidas pueden agravar la situación. Trate de identificar el agente causante sin que ello signifique postergar la consulta.

Departamento de Comunicación y Salud

Ministerio de Salud – Uruguay

Av. 18 de julio 1892. Oficina 103

Tel. 1934 Int. 1121 al 1124 y del 1161 al 1163

Medidas frente a un accidente con arañas:

-Lavar la herida con agua y jabón y dejar en reposo la zona afectada. Consultar al médico y comunicarse con el CIAT, Tel. 1722. Trate de identificar el agente causante sin enlentecer la consulta correspondiente.

Para prevenir los accidentes con arañas: sacudir la ropa o calzados que estuvieron colgados en la pared tanto en el interior como en el exterior de la casa antes de usarlos; limpiar detrás de objetos o muebles que están contra las paredes en el interior de las habitaciones.

Hantavirus

Los Hantavirus son un grupo de virus presentes en ciertas especies de roedores, capaces de causar una enfermedad llamada síndrome pulmonar por Hantavirus.

Al momento de acampar, elegir lugares desmalezados, sin leñas ni troncos, ni rastros de ratones.

Usar carpas con piso, que cierren y no tengan agujeros. Al ingresar a bosques, caminar por senderos habilitados. Evitar caminar entre matorrales y arbustos.

Almacenar los alimentos en recipientes herméticos. No dejar platos o utensilios sucios al alcance de los ratones.

Embolsar la basura colocándola en recipientes con tapa.

En caso de entrar a galpones o locales que han permanecido cerrados durante mucho tiempo, primero abrir puertas y ventanas por varias horas, luego humedecer el piso con agua e hipoclorito antes de barrer de modo de evitar que se levante polvo, en cuyas micro partículas pueden estar restos de deyecciones del ratón infectado con el virus del hanta.

Limpiar pisos, mesadas y superficies utilizando solución de hipoclorito de sodio.

Evitar la formación de basurales descartando los residuos en los recipientes destinados para tal fin.

Prevención de la leptospirosis

La leptospirosis es una enfermedad transmitida al hombre por algunos animales: ratas, apereás, perros, ovejas, vacas, cerdos, comadrejas, nutrias, zorros, murciélagos, caballos, entre otros.

No bañarse o sumergirse en aguas dulces estancadas o de poca corriente, que pueden estar contaminadas con orina de los animales infectados.

Prevención de ahogamientos

En Uruguay, los ahogamientos son la segunda causa externa de muerte en niños de 0 a 14 años, solo por detrás de los siniestros de tránsito. Para prevenirlos:

- Bañarse exclusivamente en zonas en las que haya servicio de guardavidas.
- Respetar las banderas y señalizaciones.
- Tener a los niños siempre a la vista y al alcance de la mano si son pequeños.
- En caso de emergencia, siempre solicitar ayuda a los profesionales. Evite ponerse en riesgo.