



ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CIRCULAR No. 4145.0.22.2.002

De: María Eugenia Cuadros Palacios - Directora Local de Salud Ambiental

Para: Comunidad en general.

Asunto: Medidas de Prevención para Reducir Enfermedades Respiratorias por la Temporada de Lluvias

Fecha: Santiago de Cali, Abril 23 de 2012

Acorde con el reporte histórico del SISVEA a través de su sistema de vigilancia centinela, donde se observa en el 2012 que cerca del 68% de hospitalizaciones en menores de 5 años ha sido por enfermedades respiratorias y la información provista por el IDEAM que anunció la temporada de lluvias del primer semestre de 2012, la Secretaría de Salud Pública Municipal de Cali, en cumplimiento de su función de proteger la salud de la población caleña, realiza las siguientes recomendaciones para la prevención y disminución los impactos negativos de dicha temporada de lluvias:

- Evitar exponerse a las lluvias o a enfriamientos y cambios bruscos de temperatura, si esto ocurre cambiarse de ropa lo antes posible e ingerir bebidas calientes, y a la hora de dormir abrigarse bien y evitar estar cerca de ventanas o donde se presente flujos de aire directo.
- Evitar contacto directo con superficies frías, ya que los enfriamientos de espalda, pecho y pies aumentan la probabilidad de desarrollar tos, catarro o enfermedades respiratorias más complejas.
- Consumir frutas y complementos alimenticios que contengan vitamina C.
- Mantener hábitos de higiene como la limpieza del entorno, el lavado con agua y jabón de manos: antes de comer, luego de ir al baño, después de utilizar objetos de uso común y compartido como teléfonos, plumas, etc.; antes y después de saludar de mano, abrazos; no tocar la cara con las manos sucias, especialmente ojos, nariz y boca. Evitar compartir o usar utensilios con personas que presenten cuadros de infección respiratoria, tos o estornudos.
- Cubrirse con la parte interna del brazo o en un pañuelo desechable cuando estornude o tosas, posteriormente deshacerse del pañuelo en un recipiente de basura, lavar las manos o zona contaminada con agua y jabón.
- Evitar cubrir la boca con las manos y de hacerlo, lávalas inmediatamente.
- Evitar fumar y estar cerca de personas que lo hacen, evitar las multitudes. Protéjase de los cambios bruscos de temperatura.
- En caso de presentar una infección respiratoria, acuda al centro médico más próximo o con su médico familiar, guarde reposo y tome muchos líquidos, evite automedicarse.

Atentamente,

MARIA EUGENIA CUADROS P.
Directora Local de Salud Ambiental
Secretaría de Salud Pública Municipal

Elaboro: Grupo SISVEA – SSPM
Reviso: María Eugenia Cuadros P.