

Boletín Informativo

Manizales, 02 de diciembre de 2024

Asunto: Cuidados Preventivos para una Celebración Saludable en Diciembre Un Llamado a la Responsabilidad durante las Festividades.

Con la llegada de las festividades de Navidad y fin de año, la Secretaría de Salud Pública de Manizales hace un llamado a la comunidad para celebrar con responsabilidad, priorizando siempre la salud, seguridad y bienestar de todos los integrantes del hogar. A continuación, compartimos una serie de recomendaciones:

1. Prevención de enfermedades respiratorias y vacunación:

Es fundamental mantener al día las vacunas, especialmente contra la gripe, el COVID-19 y el virus respiratorio sincitial (VSR), enfermedades que suelen incrementarse en esta temporada. Si presenta síntomas respiratorios, utilice mascarilla para evitar contagios, especialmente en reuniones familiares o lugares cerrados.

2. Evite el uso de pólvora:

La manipulación de pólvora representa un alto riesgo de lesiones graves, principalmente en niños, así como estrés en las mascotas. Decidir no usar pólvora es una muestra de responsabilidad que protege a su familia y entorno. En cambio, opte por actividades seguras y creativas para disfrutar las festividades.

3. Seguridad alimentaria:

Prepare los alimentos siguiendo buenas prácticas de higiene para prevenir intoxicaciones alimentarias. Mantenga la cadena de frío en productos perecederos, evite la contaminación cruzada y supervise la manipulación de alimentos para garantizar un consumo seguro. Tenga en cuenta las necesidades alimentarias especiales de las personas que asistirán a sus reuniones.

4. Moderación en el consumo de alcohol:

Consuma alcohol de forma moderada y adquiéralo únicamente en expendios autorizados para evitar intoxicaciones por productos adulterados. Recuerde que el abuso de alcohol puede desencadenar conflictos familiares y riesgos adicionales para la seguridad personal y colectiva.



**ALCALDÍA
DE MANIZALES**
Secretaría de Salud
Pública

Boletín Informativo

Manizales, 02 de diciembre de 2024

5. Prevención de incendios y accidentes en el hogar:

Evite sobrecargar los enchufes eléctricos con decoraciones navideñas y nunca deje velas encendidas sin supervisión. Mantenga líquidos inflamables fuera del alcance de niños y asegúrese de ubicar los árboles de Navidad en áreas seguras, lejos de fuentes de calor.

6. Supervisión de niños y adultos mayores:

En esta temporada, muchas actividades ocurren en entornos no habituales como fincas o lugares turísticos. Supervise a los niños para evitar caídas, accidentes domésticos o ahogamientos en piscinas, y brinde apoyo a los adultos mayores en desplazamientos en áreas nuevas o decoradas.

7. Prevención contra el dengue en zonas cálidas:

Si planea viajar a municipios vecinos de "tierra caliente", tenga en cuenta que Manizales y sus alrededores presentan casos activos de dengue debido a la presencia del mosquito *Aedes aegypti*. Use repelentes, vista ropa de manga larga, elimine posibles criaderos de mosquitos y prefiera espacios con ventilación adecuada.

8. Promoción de la unidad familiar y prevención de conflictos:

La temporada decembrina es una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y evitar el aislamiento social, especialmente de personas mayores o vulnerables. Procure involucrar a todos los integrantes en las actividades festivas y fomentar el diálogo positivo para prevenir malentendidos o conflictos. La empatía y el respeto mutuo son fundamentales para crear un ambiente armonioso y disfrutar de las celebraciones en unidad.

9. Seguridad vial y conducción responsable:

La seguridad vial es un compromiso colectivo. No conduzca a altas velocidades ni bajo los efectos del alcohol o drogas. Nunca transporte pólvora en su vehículo y asegúrese de estar atento y haber descansado adecuadamente antes de manejar. Utilice siempre los elementos de seguridad como cinturón de seguridad o casco protector, según corresponda.

10. Salud mental y apoyo emocional:

En esta época, es importante cuidar su salud mental. Si siente estrés o ansiedad, no dude en buscar apoyo emocional en familiares, amigos o profesionales. También recuerde que no fumar contribuye a mantener un ambiente más saludable para usted y quienes lo rodean. La línea 123 está disponible para brindar orientación en caso de crisis.



**ALCALDÍA
DE MANIZALES**
Secretaría de Salud
Pública

Boletín Informativo

Manizales, 26 de agosto de 2024

11. Continuidad en los tratamientos médicos:

Si usted o un familiar padece enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como diabetes, hipertensión o enfermedades cardíacas, recuerde seguir tomando los medicamentos según las indicaciones médicas sin interrumpirlos por las festividades. Mantener sus tratamientos al día es esencial para evitar complicaciones graves. Si viaja, lleve consigo la cantidad suficiente de medicamentos y un plan para su adecuado manejo.

¡Que esta temporada sea un espacio de unión, paz y bienestar para toda la comunidad!

DAVID EDUARDO GÓMEZ SPRINGSTUBE

Secretario de Despacho

Secretaría de Salud Pública



**ALCALDÍA
DE MANIZALES**
Secretaría de Salud
Pública