

# Preparémonos para la temporada de **lluvias en Colombia**



Te invitamos a seguir **estas recomendaciones para prevenir enfermedades** que aumentan en esta temporada:

## Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA)

- ▶ Lava tus manos frecuentemente, especialmente cuando vuelvas de la calle.
- ▶ Evita el contacto con personas que tengan síntomas respiratorios.
- ▶ Evita cambios bruscos de temperatura.
- ▶ Si presentas síntomas respiratorios usa tapabocas.
- ▶ Evita la exposición al humo del cigarrillo.
- ▶ Mantén tu esquema de vacunación y el de tu familia al día, principalmente para COVID-19 e influenza.



## Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)



- ▶ Lava tus manos frecuentemente, especialmente después de ir al baño y antes de preparar alimentos.
- ▶ Lava muy bien las frutas, verduras y alimentos que vayas a consumir.
- ▶ Usa agua potable para su consumo y en la preparación de comidas.
- ▶ Lava y desinfecta los utensilios y las zonas de la cocina.

## Dengue

- ▶ Limpia y desocupa los recipientes que almacenan agua.
- ▶ Mantén las basuras y desechos tapados y sellados.
- ▶ Cambia cada 3 días el agua de floreros y bebederos de animales.
- ▶ Mantén limpias y secas las zonas en las que se pueden posar aguas lluvias.
- ▶ Usa toldillo para dormir, repelente, ropa que cubra tus extremidades y mallas anti mosquitos en puertas y ventanas.



**Sin importar la temporada, las medidas de autocuidado nunca pasan de moda. Ante síntomas de alarma, acude a tu centro médico.**

