



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente





Navidad segura y saludable

La época de Navidad y la fiesta del fin de año son tiempos de celebración y alegría. Pero también, por falta de prevención, pueden dar lugar a tragedias, accidentes y problemas de salud.

Por esto, en este último boletín de 2009, el Comité de Seguridad, Salud y Ambiente de la Universidad te invita a tomar en cuenta diversas medidas.



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Riesgo de quemaduras

¿Cómo atender quemaduras?



- Pon la región afectada en agua fresca, que no esté helada ni contenga hielo, y mantenla sumergida por lo menos 10 minutos.
- Si aparecen ampollas, la quemadura es de segundo grado. Por lo tanto, es importante recibir atención médica lo más pronto posible.
- Si la quemadura es causada por el uso de pólvora, cubre la región afectada con un trapo húmedo y busca ayuda médica.



Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Medidas de prevención

- Evita comprar pólvora o cualquier tipo de luces pirotécnicas.
- No dejes que los niños se metan cohetes o cualquier tipo de producto pirotécnico en las bolsas de la ropa que portan.
- Evita que las niñas utilicen vestidos vaporosos o de material inflamable en las fiestas de fin de año.



Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Riesgo de intoxicación alimenticia

Intoxicación alimenticia

Es un cuadro sintomático producto del consumo de alimentos que contienen sustancias orgánicas o inorgánicas tales como

- agentes biológicos
- venenos
- toxinas



Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Factores de riesgo



- Manipulación no higiénica de los alimentos.
- Cocción insuficiente de los alimentos.
- Uso de alimentos perecederos.

- Almacenamiento inadecuado.
- Contacto de los alimentos con insectos o roedores.



Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Síntomas

El tiempo en que tardan en aparecer los síntomas de una intoxicación alimenticia varía; pueden pasar horas o días hasta que aparezcan los primeros malestares. Entre los síntomas más comunes se encuentran

- dolor abdominal (cólico)
- diarrea
- náuseas
- vómitos

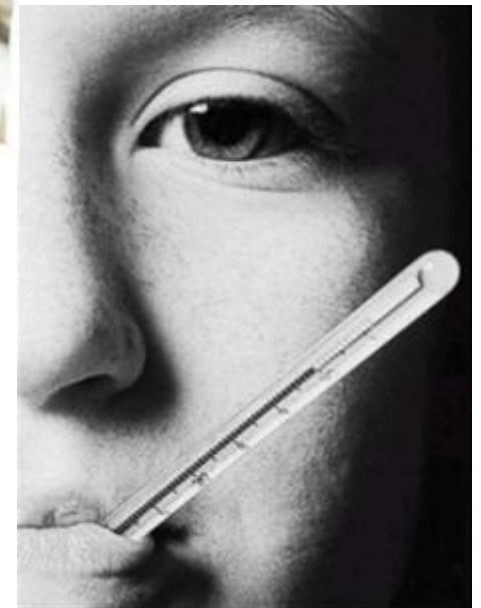


Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- dolor de cabeza
- debilidad física
- fiebre
- malestar general



Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Tratamiento (medidas generales)

- Lo mas importante es la adecuada hidratación, de preferencia con suero oral.
- Nunca automedicarse antibióticos.
- No usar antidiarreicos; especialmente, con niños y adultos mayores.
- Si hay vómitos que impiden la hidratación oral, consultar inmediatamente a un médico.



Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- No consumas lácteos, ni carbohidratos complejos (por ejemplo, panes, legumbres, arroz y pasta), ni alimentos irritantes (especiados, grasosos, etc.).
- No te alimentes a la fuerza.
- Consume de preferencia alimentos astringentes, como agua de arroz, atol de fécula de maíz, puré de manzana, té de canela y otros.



Navidad segura y saludable

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



El Comité te desea una

Feliz Navidad



**¡Eduquémonos en prevención de
riesgos y enfermedades
laborales!**

**Generemos una cultura de
prevención**

