



Por el coronavirus:

FOTO:ISTOCK.COM

Recomiendan bañarse y cambiarse de ropa al volver a casa

TALCA
WH

Las fases en el manejo de un virus (1 al 4) es la división de las acciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los gobiernos implementen para la contención de un determinado virus.

“Cuando hay transmisión comunitaria (fases 2 / 3 y 4), lo más efectivo es el distanciamiento social, para lograr que el número de contactos disminuya y así una persona contagiada, no contagie a otros” explica Erika Retamal,

directora del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca. “Lo que logramos con esto es que la curva epidémica se aplane, o sea, que no todos nos enfermamos al mismo tiempo”, complementa.

Señala que según estimaciones “al menos un 60% de la población se enfermará porque no tenemos inmunidad para este nuevo virus. La mayoría será leve, sin consecuencias graves, sin necesidad de hospitalización o ventilación mecánica. Pero un menor porcentaje de la población sí necesitará estas ayudas, y por eso debemos tratar de enfermarnos lo más distan-

ciado posible en el tiempo para no colapsar el sistema sanitario”.

Retamal explica que hoy quedarse en casa es la mejor estrategia e insiste en que no son vacaciones. “Quienes deban obligatoriamente salir a hacer trámites o que no puedan acogerse a la modalidad de teletrabajo, se recomienda acciones como cambiarse ropa y darte una ducha al volver a tu casa, evitar usar el transporte público en horas de alto tráfico o trasladarse por medios propios como en bicicleta o caminando”.

Llamó a las personas a ser responsables y solidarias comunitariamente. “Acaparar alcohol

gel, papel higiénico o artículos de limpieza, no va de la mano con hacernos responsables de manera comunitaria del manejo de esta pandemia”.

Insistió en las medidas de higiene, donde lo prioritario es el lavado frecuente de manos. Los empleadores deberían disponer alcohol gel y materiales para lavado de manos. También indicó la importancia de vacunarse contra la influenza, sobre todo para los grupos de riesgo, sin embargo, llamó a no desesperarse. “Si no se vacuna hoy día, puede hacerlo mañana o en una semana. Debemos evitar entrar en una histeria

colectiva. Los equipos sanitarios están haciendo su trabajo con gran compromiso y debemos confiar en su capacidad y en las recomendaciones de las autoridades” insistió.

El director de Salud del Estudiante de la U Talca, Daniel Jiménez, recordó que “los síntomas para esta enfermedad son tos seca, fiebre sobre 38 grados, dificultad respiratoria y malestar general, si una persona tiene alguno de esos síntomas la idea es que pueda irse a descansar a su casa. Y en el caso de que estos síntomas se agudicen avisar al médico y consultar.

ESTE VERANO

Como evitar accidentes en la piscina con los niños

AGENCIA
WH

Muchas veces los padres sabemos cómo actuar para evitar accidentes, pero los niños no lo tienen tan claro. Abrisud ha preparado para su Campaña de Seguridad Infantil en la Piscina un cuento para colorear que resume en 10 dibujos los consejos que los más pequeños deben tomar para bañarse en la piscina con seguridad.

En él, unas gotitas de agua explican a los niños los peligros de la piscina y cómo disfrutar del baño con seguridad. La historia también está disponible en versión videocuento para los pequeños que aún no saben leer... pueden ver el video cuento en <http://news-abrisud.mediabu.com>.

En cualquier caso, los recordamos que los niños siempre deben estar acompañados por un adulto cuando se meten en la



piscina.

Accidentes infantiles en la piscina

Existen más de un millón

de piscinas residenciales y los expertos aseguran que un menor puede ahogarse en menos de 3 minutos en tan solo 20 centímetros de

agua –la zona infantil–, sin que sus padres se percaten del accidente.

El tema no es para tomárselo a la ligera: un reciente estudio coordinado por el Hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona, ha analizado los episodios de ahogamiento atendidos en 21 hospitales de España durante los veranos de 2009

y 2010.

Pues bien, el 60% de las víctimas eran menores de seis años y más del 70% no sabían nadar ni utilizaban flotador cuando sufrieron el ahogamiento.

Además, en ocho de cada diez casos las personas que estaban a su cuidado admitieron una relajación en la vigilancia.

De hecho, un tercio

de las personas que son hospitalizadas por ahogamientos son menores de 14 años, según el Ministerio de Sanidad. Andalucía (17%), la Comunidad Valenciana (17%), Cataluña (14%) y Castilla León (7%) son las comunidades con mayor porcentaje de fallecimientos en niños de menos de 14 años de edad por dicha causa, según datos del INE.

10 CONSEJOS DE SEGURIDAD EN LAS PISCINAS PARA NIÑOS:

1. Báñate siempre en compañía de un adulto
2. Usar manguitos o un chaleco flotador, adaptado siempre a tu tamaño y correctamente colocado.
3. Ten mucho cuidado con los bordillos, escaleras y toboganes: si están húmedos, pueden ser muy resbaladizos.
4. Respeta la digestión: no te metas en la piscina inmediatamente después de comer.
5. No te lances de golpe en la piscina: mejor poco a poco para no hacerte daño en la tripita.
6. Recoge los juguetes que metas en la piscina cuando salgas, para que otros niños no se lancen a por ellos.
7. Avisa a los mayores si ves que algún niño se ha caído en la piscina o que se ha hecho daño.
8. No te cueles nunca en piscinas cerradas.
9. Juega en la parte de la piscina en la que haces pie.
10. Aprende a nadar cuanto antes.

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN **Se habla español**
Urology Center

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.
CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI Atendemos Sábados de 8am – 2pm

10% de Descuento Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876
301-428-3040

VIAGRA O CIALIS GRATIS
*Con consulta

CITAS EL MISMO DIA DISPONIBLES LLAMANDO PRIMERO.

Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarte mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sábados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras en el área

Venga y lo ayudaremos con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

703-642-8306

Disponible horarios en la noche y fines de semana