

## ¿QUÉ HACER?

2

3

4

Las Heladas pueden afectar la salud de tu familia y comunidad. Para evitar ciertas enfermedades, el Ministerio de Salud te aconseja:

### INFECCIONES RESPIRATORIAS

**QUÉ ES...** Enfermedad del aparato respiratorio, caracterizado por fiebre, tos y moco por la nariz. Se puede complicar con Asma (tos, silbido de pecho y dificultad para respirar); o Neumonía (tos, fiebre y respiración rápida -piel del abdomen se hunde debajo de las costillas-)

**QUÉ HACER ANTES...** Evita las corrientes de aire y abrígate.

- Evita el humo del cigarrillo, la leña y otros combustibles.

**QUÉ HACER DURANTE...** Toma bastante líquido tibio o caliente.

- Coloca paños de agua tibia en la frente y barriga para bajar la fiebre.

- Evita el contacto con personas enfermas para evitar contagiarte.

- Acude al Establecimiento de Salud más cercano.



### CONJUNTIVITIS

**QUÉ ES...** Inflamación de la capa superficial de los ojos.

**SIGNOS Y SÍNTOMAS...** Lagrimeo, ardor, dolor y enrojecimiento del ojo.

**QUÉ HACER ANTES...** Lávate las manos constantemente para evitar el contagio.

**QUÉ HACER DURANTE...** Evita frotarte los ojos.

- Baja la inflamación de tus ojos lavándolos con agua de manzanilla.

- Usa lentes oscuras si fueran nevadas o granizadas.

- Acude al Establecimiento de Salud más cercano.



DIBUJO  
PERSONA  
CON  
SINTOMAS -  
OPCIONAL

[www.minsa.gob.pe/ogdn](http://www.minsa.gob.pe/ogdn)

Calle Guillermo Marconi 317 San Isidro

Tlf. 2222059 - 2222143

CARA B



# LA HELADA Y SUS POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD

Fenómeno de origen natural, caracterizado por una baja de temperatura del aire. Se presenta con frecuencia en la sierra peruana -en lugares ubicados por encima de los 3 mil metros sobre el nivel del mar- acompañada de nevadas, granizadas y otros eventos.

## FOTO DEL FENOMENO

