

BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad

Certificado Digital COVID Unión Europea

 <p>Acredita que una persona se ha vacunado, ha superado la enfermedad o tiene una prueba diagnóstica con resultado negativo</p>	<p>Se puede obtener entrando en www.saludinforma.es (Con certificado digital, Cl@ve o PIN Salud)</p> <p>También se puede solicitar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidades de At. al Paciente de Hospitales o Centros de Salud • Servicios Provinciales de Sanidad 	<p>Se podrá viajar sin Certificado cumpliendo los requisitos sanitarios, pero el proceso de entrada al país será más lento </p> 
--	--	---



Certificado digital COVID Unión Europea

Información general

- Entrevista a José María Arnal, Director Gerente del Servicio Aragonés de Salud
- Medidas para prevenir los efectos adversos del exceso de calor
- Día mundial del cáncer de piel

Bienestar emocional

- Salud mental en infancia y juventud
- Enséñame a despedirme

INFORMACIÓN GENERAL

BIENESTAR EMOCIONAL

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

PROFESIONALES

Recurso audiovisual

Jugar protegido es divertido

MEDIDAS PARA PREVENIR LOS EFECTOS ADVERSOS DEL EXCESO DE CALOR

¿Cómo evitar los efectos del calor?

- Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita el alcohol, café, té y bebidas azucaradas.
- Si tomas el sol y realizas actividades que exijan esfuerzo físico hazlo en las horas de menos calor: antes de las 12 h y después de las 17 h.
- Disfruta de comidas ligeras, con platos fríos, ensaladas y frutas. No abuses de la sal.
- Elige ropa ligera, de colores claros. Usa protección solar, gorra y gafas de sol.
- Mantén fresco tu hogar ventilando en las horas de menos calor y durante el día mantén las persianas bajadas.

Población de riesgo

- Si tomas medicación o padeces una enfermedad crónica consulta con tu médico.
- Cuida a tus mascotas: No las dejes en el coche con las ventanas cerradas. Hidrátalas con frecuencia.

*Ayuda a personas mayores, enfermas o con discapacidad que vivan solas a seguir todas estas medidas.

En caso de...

<ul style="list-style-type: none"> • Calambres • Irritación de la piel • Quemaduras • Agotamiento • Temperatura elevada • Fuerte sudoración/sed 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura muy elevada • Dolor de cabeza • Vómitos • Pérdida de consciencia
---	---

¿Qué hacer?

 <p>Toma una ducha fresca Busca refugio a la sombra/ lugar fresco Toma una bebida fresca (no alcohol)</p>	 <p>061 112 Llama a los teléfonos de Emergencias Contacta con tu Centro de Salud</p>
--	--

Para protegerte del calor extremo, tus gestos con el Medio Ambiente cuentan. Más info: 

GOBIERNO DE ARAGON

Medidas para prevenir los efectos adversos del exceso de calor

Comportamientos saludables

- "Paciente activo en diabetes" - Centro de Salud las Fuentes Norte
- Cuidado de los ojos en verano
- La alimentación: cambia tus hábitos para mejorar tu salud y la del planeta



Convocatoria de adhesión a la RAES (Red Aragonesa de Empresas Saludables) 2021

Profesionales

- Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para las actividades de tiempo libre dirigidas a la población infantil y juvenil 2021
- Recomendaciones para utilizar con seguridad las vacunas frente a la COVID-19



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 y nuestro Boletín de Promoción de la Salud en tu móvil a través de WhatsApp

Otros recursos

- Campaña de visibilidad Mujeres Lesbianas, Bisexuales, y Trans
- STOP acoso escolar LGTB
- Recursos para el Día Mundial del Medio Ambiente
- No seas estrella

Un momento para las redes

"Las clases" un documental para pensar la escuela en pandemia