



A continuación compartimos algunos consejos para cuidar tu salud en este asueto de Semana Santa.□

- La protección solar se aplica por lo menos media hora antes de exponerse al sol.
- Cuando estés en la playa o río no entres al agua hasta media hora después de ingerir alimentos.
- Los niños deben bañarse en la playa o en el río bajo la supervisión de un adulto.

¿Qué debe tener un botiquín de emergencias?

El botiquín de primeros auxilios es un recurso básico cuando realizas un viaje, ya que en él se encuentran los elementos indispensables para dar atención a víctimas de un accidente o enfermedad repentina, y en muchos casos puede ser decisivo para salvar vidas. Anímate con tiempo a armar un botiquín de primeros auxilios antes de salir de viaje.

Los elementos esenciales de un botiquín de primeros auxilios son:

- Antisépticos (yodo, alcohol, suero fisiológico, jabón etc).
- Material de curación (gasas, vendas, curitas, baja lengua y algodón).
- Instrumental y elementos adicionales (mascarillas y guantes desechables, pinzas, tijeras, nav

Medidas preventivas para cuidar tu salud en esta Semana Santa

Escrito por Rafael Paez

Miércoles 05 de Abril de 2023 10:02 - Última actualización Miércoles 05 de Abril de 2023 10:48

ajas, termómetro oral, linterna, etc).

- Medicamentos para el dolor de cabeza, estómago, fiebre y náuseas, entre otros.
- Recuerda, si tienes un familiar con alguna condición especial debes llevar sus medicamentos.

Fuente: educando.edu.do