

Se recomienda el uso de tapabocas en localidades con alerta naranja

Recomendaciones para reducir riesgos de salud durante alerta por contaminación del aire en Bogotá

Bogotá D.C., marzo 7 de 2019. Ante la nueva declaratoria de alertas ambientales amarilla y naranja en Bogotá por la contaminación del aire, la Secretaría Distrital de Salud (SDS) hace las siguientes recomendaciones encaminadas a reducir riesgos en la salud de las personas, principalmente en menores de 5 años, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

En las localidades de Kennedy, Bosa, Puente Aranda y Tunjuelito, declaradas en alerta naranja, la SDS además recomienda el uso de tapabocas tipo N95 en espacios abiertos.

Recomendaciones para las localidades en alerta naranja

- No realizar actividad física al aire libre.
- Estar atento ante dificultades respiratorias y asistir inmediatamente al médico
- Intensificar las medidas de higiene y lavado de manos
- Intensificar medidas de limpieza en la vivienda utilizando trapos humedecidos
- Lavar los alimentos
- Consumir abundante agua y evitar bebidas azucaradas y gasificadas.
- Evitar el consumo de tabaco, la quema de basuras u otro tipo de materiales.

Recomendaciones para población menor de 5 años

- Los niños con enfermedades respiratorias agudas, gripa, asma o con algún tipo de desnutrición crónica no deben ser enviados a guarderías, jardines, escuelas o colegios.
- Restricción máxima al aire libre en niños menores de dos años que sean oxígeno requirientes, con antecedente y utilización actual de inhaladores y broncodilatadores o de enfermedades obstructivas agudas o crónicas (bronquiolitis o bronconeumonía).
- Uso de tapabocas únicamente para niños mayores de 3 años en la calle.
- Limpieza nasal en niños con suero fisiológico o solución salina normal tibia, mínimo tres veces al día.

- Revisar y completar esquemas de vacunación.
- Consultar inmediatamente al médico si un menor de 5 años presenta:
 - Decaimiento a pesar de no tener fiebre.
 - Permanece somnoliento o irritable.
 - Respira rápidamente, le “silba el pecho” o se le hundan las costillas.
 - Tiene fiebre persistente durante más de tres días o es difícil de controlar.
 - No come nada o vomita todo.
 - Tiene ataques o convulsiones.
 - Tiene tos persistente, que le provoca náuseas, vómito o que se ponga rojo.
 - Hay cambios de coloración en los labios y la piel.

Recomendaciones para adultos mayores de 60 años, gestantes o inmunosuprimidos

- Restricción máxima al aire libre en adultos mayores que requieren oxígeno, con antecedente y utilización actual de inhaladores y broncodilatadores, antecedente de enfermedades obstructivas agudas o crónicas (EPOC o bronconeumonía, bronquitis y enfermedades cardiovasculares como hipertensión, falla cardíaca, enfermedad coronaria, diabetes y enfermedad cerebrovascular).
- Uso de tapabocas únicamente para adultos mayores en caso de que sea necesario salir a espacios abiertos.
- No interrumpir los medicamentos.
- Adultos que aún no se hayan aplicado la vacuna contra el neumococo deben acercarse a un punto de vacunación para que les suministren la dosis.
- Consultar inmediatamente al médico si una persona mayor presenta:
 - Confusión o alteraciones de conciencia
 - Fiebre difícil de controlar
 - Respira rápidamente, le “silba el pecho” o ruidos al respirar
 - Dolor precordial

Recomendaciones para las personas que habitan en el resto de la ciudad donde fue declarada la alerta amarilla ambiental:

Población general

- Las personas con enfermedades como asma, EPOC o hipertensión arterial deben limitar la actividad física al aire libre.

- Consultar al médico oportunamente si identifica signos de alarma: tos, fatiga inusual, dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Las Secretaría de Salud brindará información y realizará tamizaje de riesgo cardiovascular en los puntos *Cuídate* y *Se Feliz*, dispuestos en las localidades de Kennedy, Bosa y Tunjuelito.
- Cuando observe acumulación de polvo en superficies como mesones de cocina, mesas de comedor, otros muebles y pisos, haga la limpieza con paños o trapos humedecidos con agua.
- En la cocina tenga en cuenta: Lavar los utensilios y alimentos como frutas y verduras antes de ser consumidos.
- Limpiar y desinfectar los utensilios y juguetes de los niños.
- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.

Para contribuir a mejorar la calidad del aire la Secretaría Distrital de Salud recomienda a los ciudadanos:

- Usar transporte público, bicicleta o caminar
- Compartir el automóvil
- Mantener la revisión técnico mecánica al día de vehículos y motos
- No quemar hojas, basura, plástico, ni caucho

Para contribuir a mejorar la calidad del aire la Secretaría Distrital de Salud recomienda a los ciudadanos:

- Usar transporte público, bicicleta o caminar
- Compartir el automóvil
- Mantener la revisión técnico mecánica al día de vehículos y motos
- No quemar hojas, basura, plástico ni caucho
- Usar electrodomésticos con calificación 'Energy Star'

La SDS mantiene activados, en espacio público, los puntos *Cuídate*, *se feliz* donde brinda información y realiza tamizaje de riesgo cardiovascular a los ciudadanos.