





EN ALGÚN CAMPO NO MUY LEJANO ES TEMPORADA DE COSECHA DE TOMATE Y LOS TRABAJADORES ESTÁN POR TERMINAR SU DÍA DE TRABAJO....



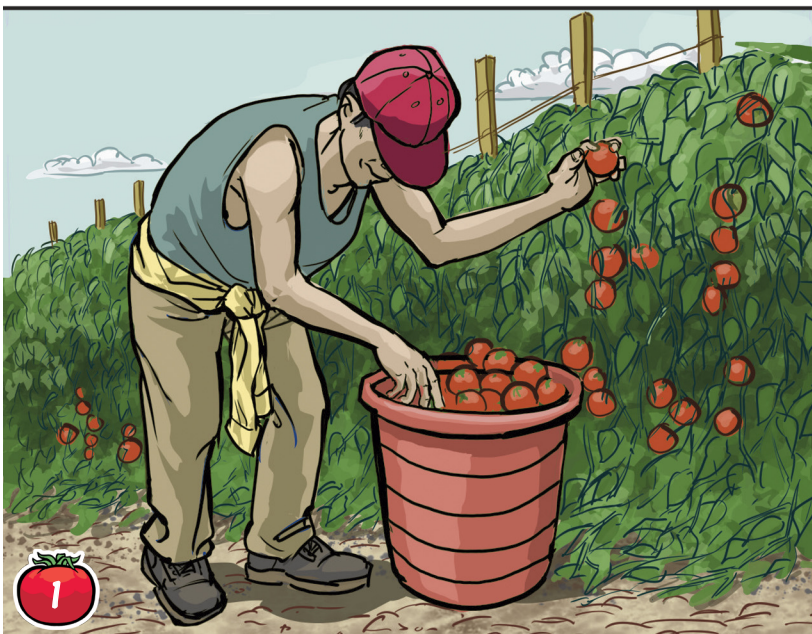
¡VÁLGAME, PERO QUE CALOR ESTÁ HACIENDO HOY! ¿VERDAD COMPA?

ASÍ ES MI LENCHO. LO BUENO, ES QUE YA MERO NÓS VAMOS



¡PUFF!

YA NO AGUANTO LA CAMISA, MEJOR ME LA QUITO AL CABO YA ACABAMOS



¡¡POS QUE PIENSAS COMPA!!







¡PONTE LA CAMISA!  
¡TIENES QUE CUBRIRTE  
DE ESTE SOLAZO!



¡CON EL CALOR NO  
SE JUEGA! TE PUEDE DAR  
UN GOLPE DE CALOR.



¿QUE NO TE  
ACUERDAS DE LO  
QUE NOS VINIERON  
A PLATICAR?

# CALOR EXTREMO

LOS TRABAJADORES DEL CAMPO O EN EMPACADORAS PUEDEN SUFRIR AGOTAMIENTO, INSOLACIÓN Y HASTA GOLPE DE CALOR AL TRABAJAR BAJO ALTAS TEMPERATURAS Y HUMEDAD

## SÍNTOMAS



DOLOR DE CABEZA



NÁUSEA/VÓMITO



MUCHO SUDOR  
Y SED



MAREO



DEBILIDAD

**AGOTAMIENTO POR CALOR**

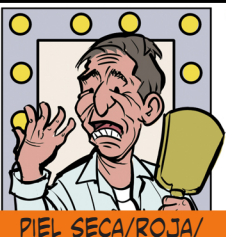
>37°C / >98.6°F

- CALAMBRES
- IRRITABILIDAD
- TEMPERATURA

**INSOLACIÓN**

>37.7°C / >100°F

- DESMAYO
- PRESIÓN BAJA
- TEMPERATURA ALTA



PIEL SECA/ROJA/  
CALIENTE SIN SUDOR



RESPIRACIÓN RÁPIDA  
Y PULSO ACELERADO

**GOLPE DE CALOR**

>40°C / >104°F

- FIEBRE
- COMA
- INCONCIENCIA
- FLACIDEZ CORPORAL



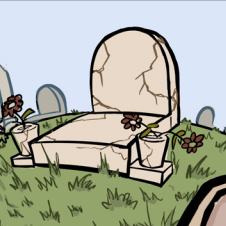
CALAMBRES



CONVULSIONES



CONFUSIÓN  
Y DELIRIO



MUERTE

# CÓMO PREVENIRLO

## AGUA



GLIARSE ENTRE COMPAÑEROS

## DESCANSO



SOMBRA

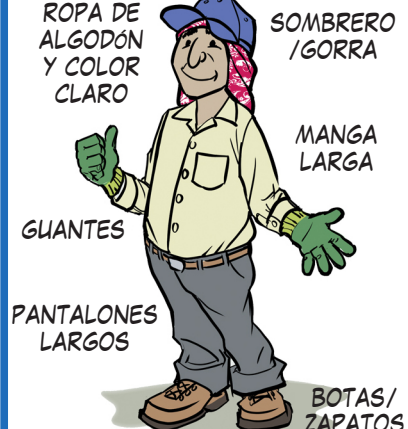


## ACLIMATACIÓN AL CALOR Y TRABAJO

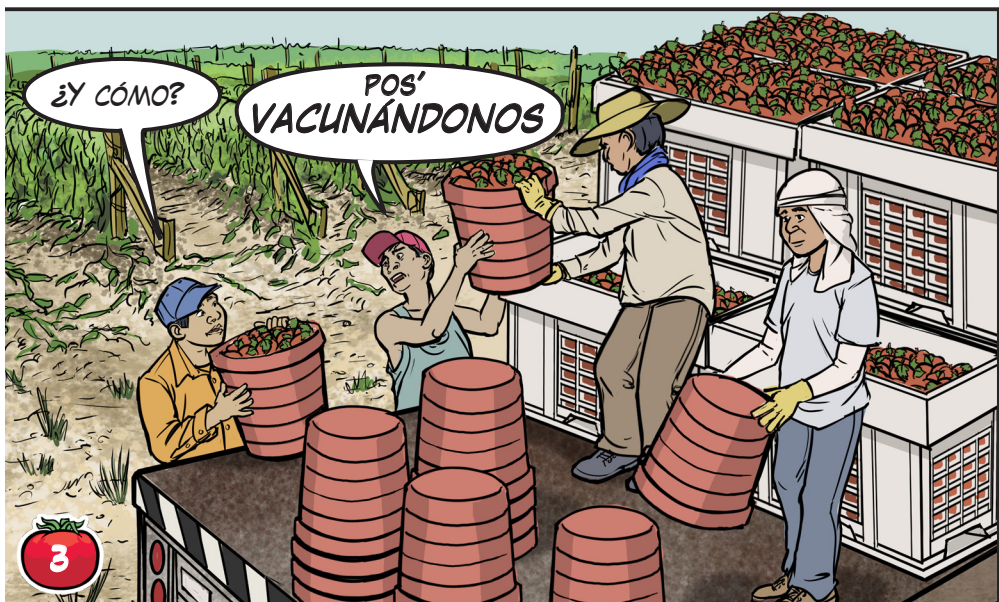
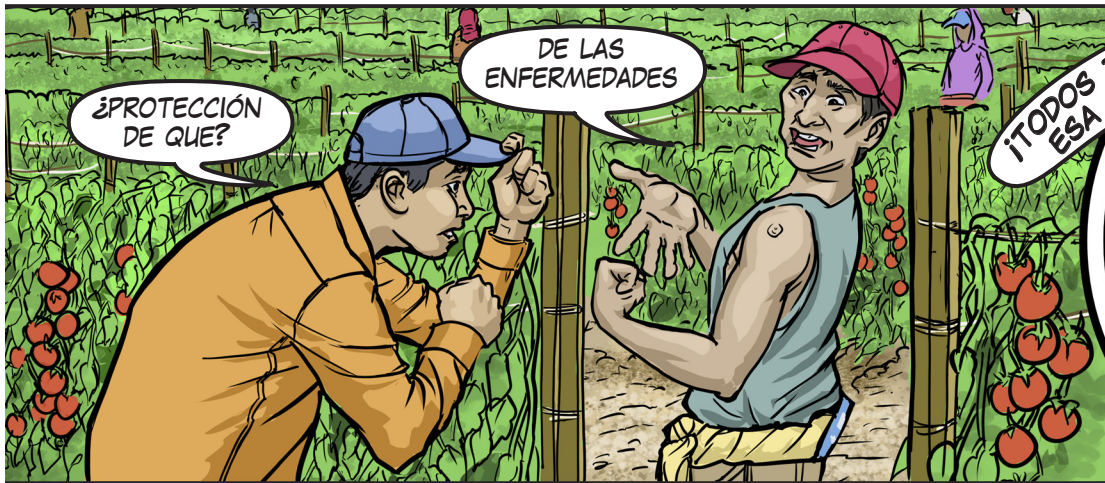
AUMENTE POCO A POCO LAS HORAS DE TRABAJO Y LA CARGA DE TRABAJO



## ROPA ADECUADA











LAS VACUNAS NOS PROTEGEN DE MUCHAS ENFERMEDADES QUE NOS PUEDEN CAUSAR LA MUERTE

¡MIRA!



PERO COMO QUE YO ME ACUERDO QUE NOMÁS LAS VACUNAS ERAN PARA LOS CHIQUILLOS ¿O NO?

SI, TODOS LOS NIÑOS SE TIENEN QUE VACUNAR. PERO DE GRANDE TAMBIÉN UNO TIENE QUE VACUNARSE. HAY VACUNAS PARA TODOS. SI TE VACUNAS DE CHICO, POS; ESTAS MÁS PROTEGIDO



¡POS' SI!

ASÍ COMO NOS PROTEGEMOS DEL SOL

HAY VACUNAS QUE TE PROTEGEN TODA LA VIDA, PERO HAY OTRAS QUE HAY QUE REFORZARLAS CUANDO SOMOS ADULTOS



IGUAL QUE UNO SE PONE LA CAMISA PARA PROTEGERSE DEL SOL,

HAY QUE PONERSE LAS VACUNAS PARA NO ENFERMARSE





DEJA PLATICARTE..

# VACUNAS PARA ADULTOS

## VACUNA: HB o HepB

ENFERMEDAD:  
**HEPATITIS B**

ASCOS Y NO HAY GANAS DE COMER

SÍNTOMAS:

OJOS Y PIEL AMARILLOS

¿CUÁNDO SE PONE?

ADULTOS **3 dosis**  
esperar 2-4 meses  
esperar 4-6 meses

¿DÓNDE?

BRAZO



CALENTURA Y MUCHA DEBILIDAD



ORINA NARANJA O CAFÉ

ENFERMEDAD:  
**MENINGITIS**

## VACUNA: MENINGOCÓCICA

SÍNTOMAS:

¿CUÁNDO SE PONE?

**1 dosis**  
en jóvenes que comparten dormitorio

¿DÓNDE?

BRAZO



CALENTURA DOLOR DE CABEZA FUERTE



DOLOR DE OJOS CON LUCES BRILLANTES



ASCOS, VÓMITO MUY FUERTE



SUEÑO, CONFUSIÓN



CUELLO TIESO



ENFERMEDAD:  
**VARICELA**  
(VARICELLA)

VACUNA:

**VAR**

SÍNTOMAS:

¡HAY CARAY!...SI ME ACUERDO

¿CUÁNDO SE PONE?



2 dosis

con espacio de 4 a 8 semanas en menores de 49 años no vacunados

¿DÓNDE?

BRAZO



AMPOLLITAS CON AGUA QUE EMPIEZAN EN LA CARA, SIGUEN EN PECHO Y TERMINAN EN BRAZOS Y PIERNAS. AL SECARSE, QUEDA UNA COSTRA Y DA MUCHA COMEZÓN

ENFERMEDAD:  
**INFLUENZA**  
(GRIPA)

VACUNA:

**INFLUENZA**

SÍNTOMAS:

¿CUÁNDO SE PONE?



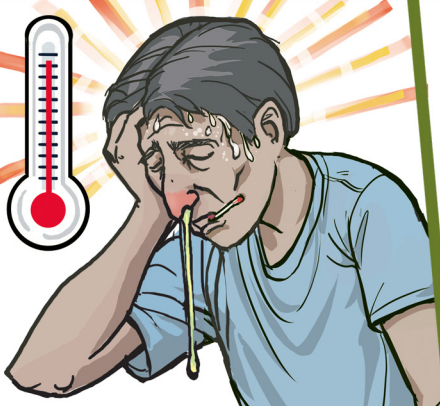
1 dosis

por año, en otoño o invierno



¿DÓNDE?

BRAZO



CATARRO, CALENTURA, DOLOR DE CABEZA



DOLOR EN TODO EL CUERPO



CANSANCIO

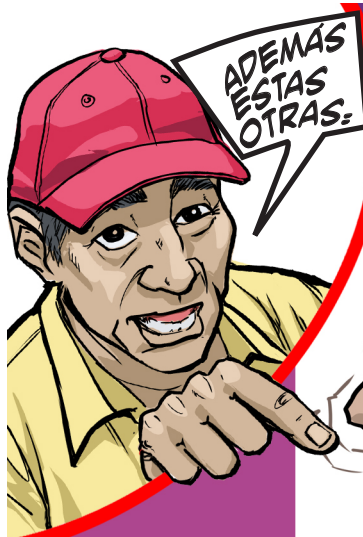


DOLOR DE GARGANTA, TOS

A VECES HAY DIARREA Y VÓMITO







ADemás ESTAS OTRAS:

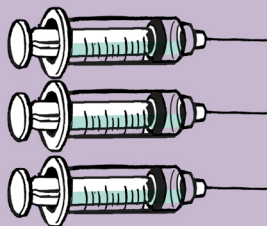
# ENFERMEDAD: TETANOS (TETANUS)

VACUNA:

**Tdap**

SÍNTOMAS:

¿CUÁNDO SE PONE?



3 dosis



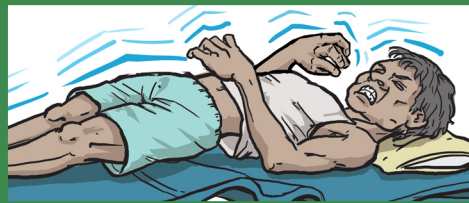
3 dosis si nunca se ha vacunado. Y para los ya vacunados un refuerzo cada 10 años



NO SE PUEDE CAMINAR BIEN



MOLESTIA AL TRAGAR



QUIJADA, CUELLO Y OTRAS PARTES DEL CUERPO SE PONEN TIESOS



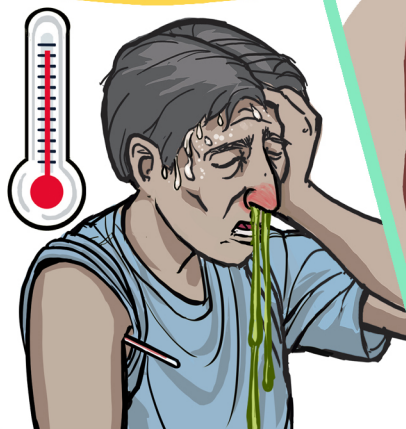
DOLOR FUERTE EN QUIJADA Y TODO EL CUERPO

ENFERMEDAD:

# DIFTERIA (DIPHTERIA)

SÍNTOMAS:

PUNTOS GRISES EN GARGANTA



CATARRO, CALENTURA



HINCHAZÓN DEL CUELLO



MAL ALIENTO, DOLOR DE CABEZA Y GARGANTA

ENFERMEDAD:

# TOS FERINA (PERTUSSIS)

SÍNTOMAS:

¿DÓNDE?



BRAZO



CALENTURA, VÓMITOS



TOS FRECUENTE Y SECA



CATARRO, MOQUERA



SI ES CIERTO

VACUNA:

MMR

ENFERMEDAD:  
**SARAMPION**  
(MEASLES)

SÍNTOMAS:

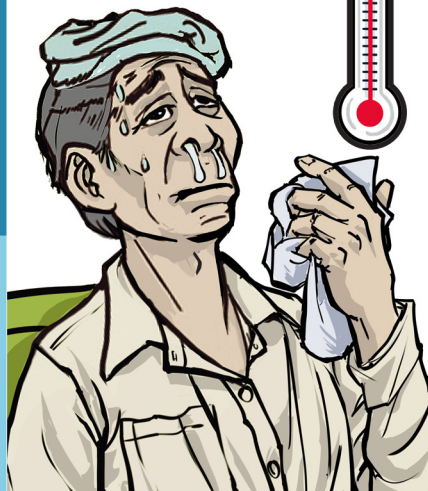
SALEN PUNTITOS ROJOS EN LA BOCA CON DOLOR

¿CUÁNDO SE PONE?

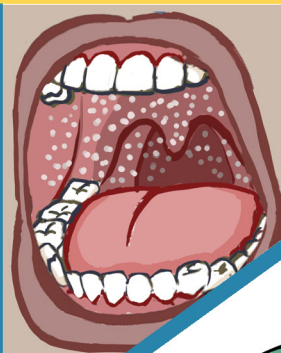


1 o 2 dosis

Para personas entre 11 y 49 años en caso de no haber sido vacunados cuando niños



CATARRO, CALENTURA



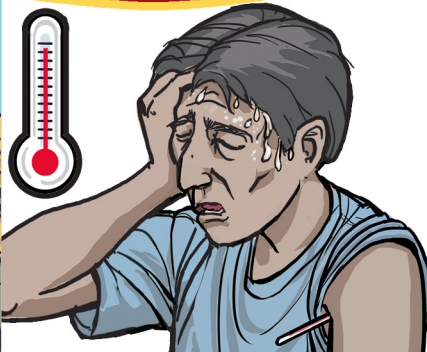
DIARREA



TOS, SALPULLIDO ROJO EN TODO EL CUERPO

ENFERMEDAD:  
**PAPERAS**  
(MUMPS)

SÍNTOMAS:



CALENTURA



DOLOR AL ABRIR LA BOCA O AL COMER



HINCHAZÓN DEBAJO DE LAS OREJAS, PRIMERO UN LADO Y LUEGO EL OTRO

ENFERMEDAD:  
**RUBEOLA**  
(RUBELLA)

SÍNTOMAS:

¿DÓNDE?

BRAZO



SE HINCHA Y DUELE LA NUCA Y CUELLO



PUNTITOS BLANCOS EN LA BOCA Y DESPUÉS MANCHAS ROJAS EN TODO EL CUERPO QUE DURAN COMO 5 DÍAS





Y ESTA ES LA MÁS RECIENTE..

# ENFERMEDAD: COVID-19

## VACUNA:

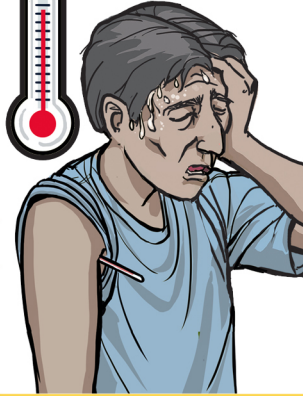
## COVID-19 ACTUALIZADA

### SÍNTOMAS:



LA VACUNA ACTUALIZADA CONTRA COVID-19 LA PUEDEN RECIBIR

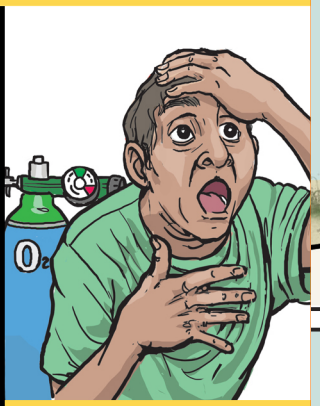
VACUNA Y DOSIS



FIEBRE



DOLOR DE CABEZA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR (SENTIR QUE LE FALTA EL AIRE)



Personas no vacunadas

1 dosis de la vacuna actualizada



Personas ya vacunadas

1 dosis de la vacuna actualizada al menos 2 meses después de la última dosis

Mayores de 65 años



1 dosis adicional de la vacuna actualizada en primavera



ESCALOFRIOS



TOS



NAUSEAS O VÓMITOS

Personas con un sistema inmune débil



Es probable que usted reúna los requisitos. Hable con su proveedor de salud



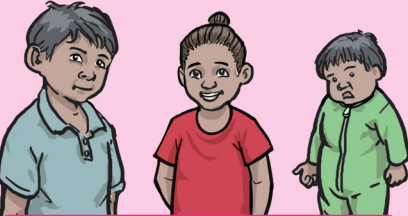
DIARREA



DOLOR DE GARGANTA



FATIGA



Niños de 6 meses hasta 5 años no vacunados

2 dosis de la vacuna actualizada Moderna o 3 dosis de la vacuna actualizada de Pfizer-BioNTech



DOLORES MUSCULARES Y CORPORALES



PERDIDA RECIENTE DEL OLFATO O EL GUSTO



CONGESTIÓN O MOQUERA



Niños de 6 meses hasta 5 años vacunados

El número de dosis de la vacuna actualizada depende de la marca y del historial de vacunación del niño





¿ENTONCES HAY QUE VACUNARNOS?



¡SI HOMBRE, PERO SIN MIEDO!



ESPECIALMENTE UNO QUE ANDA FUERA DE SU CASA, EN OTRO PAÍS...

UNO TIENE QUE CUIDARSE MEJOR

¿Y DÓNDE SE LO HACEN A UNO?



ES UN SERVICIO QUE LO HACEN EN TODOS LOS CENTROS O CLÍNICAS DE SALUD



PERO YO NO SÉ QUÉ VACUNAS TENGO. ¡Y MENOS QUE VACUNAS ME TENGO QUE PONER!

ADÉMÁS DICEN QUE A VECES UNO SE PUEDE SENTIR MAL DESPUÉS DE VACUNARSE, ESO QUE LLAMAN EFECTOS SECUNDARIOS...

PUES AHÍ NOS PUEDEN AYUDAR



HHMMMM... ¡YO CREO QUE ES MEJOR ESOS EFECTOS SECUNDARIOS QUE PADECER LAS ENFERMEDADES, TENER QUE IR AL HOSPITAL DE GRAVEDAD O MORIR!



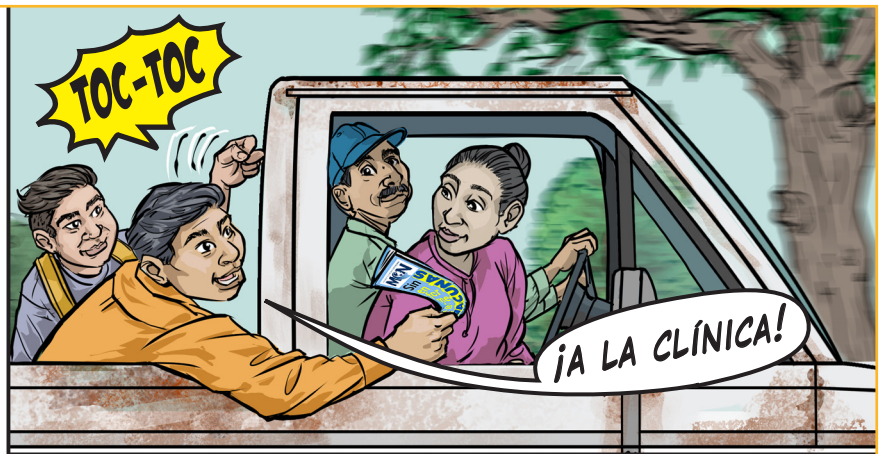
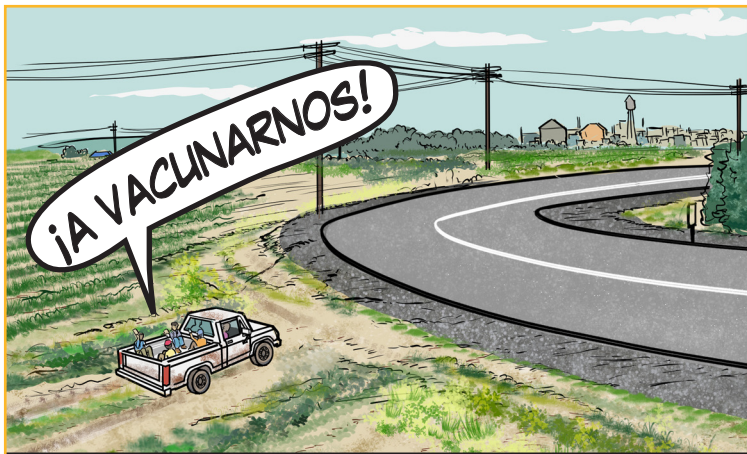
¡ES MÁS VAMOS A LA CLÍNICA DE AQUÍ CERCA PA' QUE LES EXPLIQUEN MEJOR!



SIRVE QUE ME PONGO LA VACUNA QUE ME TOCA

¡ÁNDELE COMPADRE! ¿YA VIO? ¡VÁMONOS TAMBIÉN CON ELLOS!





CLÍNICA MÁS CERCANA



DIRECCIÓN

TELÉFONO

PERSONA CONTACTO

