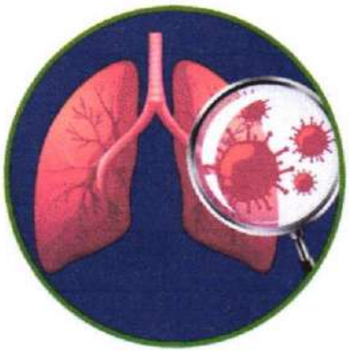
13. SEMANA ANDINA



14. SINTOMAS RESPIRATORIOS Y TUBERCULOSIS



Conoce los Síntomas de la Tuberculosis: Protege tu Salud

Síntomas

- Tos persistente
- Dolor en el pecho
- Fiebre alta
- Sudoración nocturna
- Pérdida de peso

Prevención

- Evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Utiliza mascarilla en espacios cerrados.
- Mantén una buena ventilación.

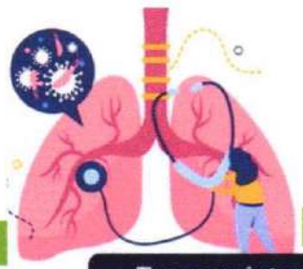
Llamado a la acción

- Si presentas alguno de estos síntomas, consulta con tu médico.
- Realiza pruebas de diagnóstico para detectar la tuberculosis.
- Sigue el tratamiento recomendado por tu médico.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024



¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis es una enfermedad grave y contagiosa que puede afectar a cualquier persona. Conoce los síntomas y protege tu salud.

Síntomas comunes:

- Tos persistente durante más de 2 semanas
- Dolor en el pecho
- Fiebre alta
- Sudoración nocturna
- Pérdida de peso
- Fatiga extrema

Síntomas avanzados:

- Hemoptisis (tos con sangre)
- Dificultad para respirar
- Cansancio extremo
- Pérdida de apetito

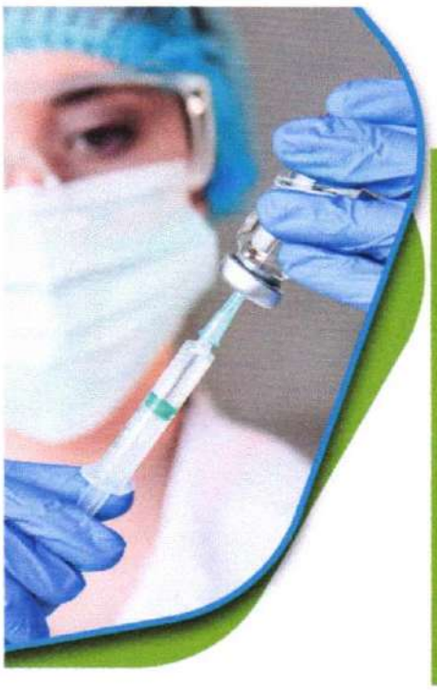
La tuberculosis es curable si se detecta a tiempo. No ignores los síntomas y busca atención médica de inmediato.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

15. VACUNAS EN NIÑOS Y NIÑAS



ENFERMEDADES PREVENIBLES CON VACUNAS

DIFTERIA
TÉTANOS
TOS FERINA
POLIOMIELITIS
HEPATITIS B
HAEMOPHILUS INFLUENZA TIPO B
NEUMOCOCO
ROTAVIRUS
INFLUENZA

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

CONSECUENCIAS DE NO COMPLETAR EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN

- Mayor riesgo de enfermedades graves y complicaciones
- Mayor riesgo de propagación de enfermedades infecciosas
- Mayor carga económica para la familia y la sociedad

Mitos y verdades sobre la vacunación

- Mito: Las vacunas son peligrosas y causan efectos secundarios graves.
- Verdad: Las vacunas son seguras y efectivas.
- Mito: Las vacunas no son necesarias si se mantiene una buena higiene.
- Verdad: Las vacunas son fundamentales para prevenir enfermedades graves.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

2744

PROTEGE A TUS HIJOS: COMPLETA EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN



PROTEGE CONTRA ENFERMEDADES GRAVES Y POTENCIALMENTE MORTALES.

PREVIENE LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS.

AYUDA A MANTENER LA SALUD PÚBLICA.

REDUCE EL RIESGO DE COMPLICACIONES Y SECUELAS.

ES SEGURA Y EFECTIVA

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Morindó

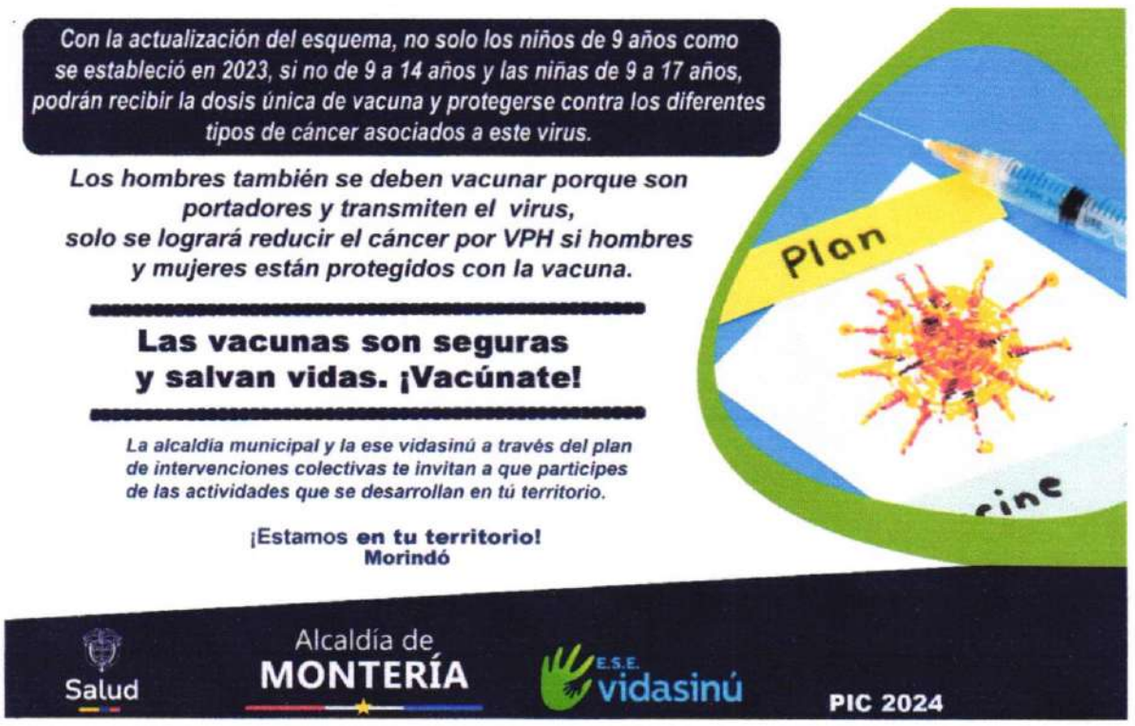
Salud

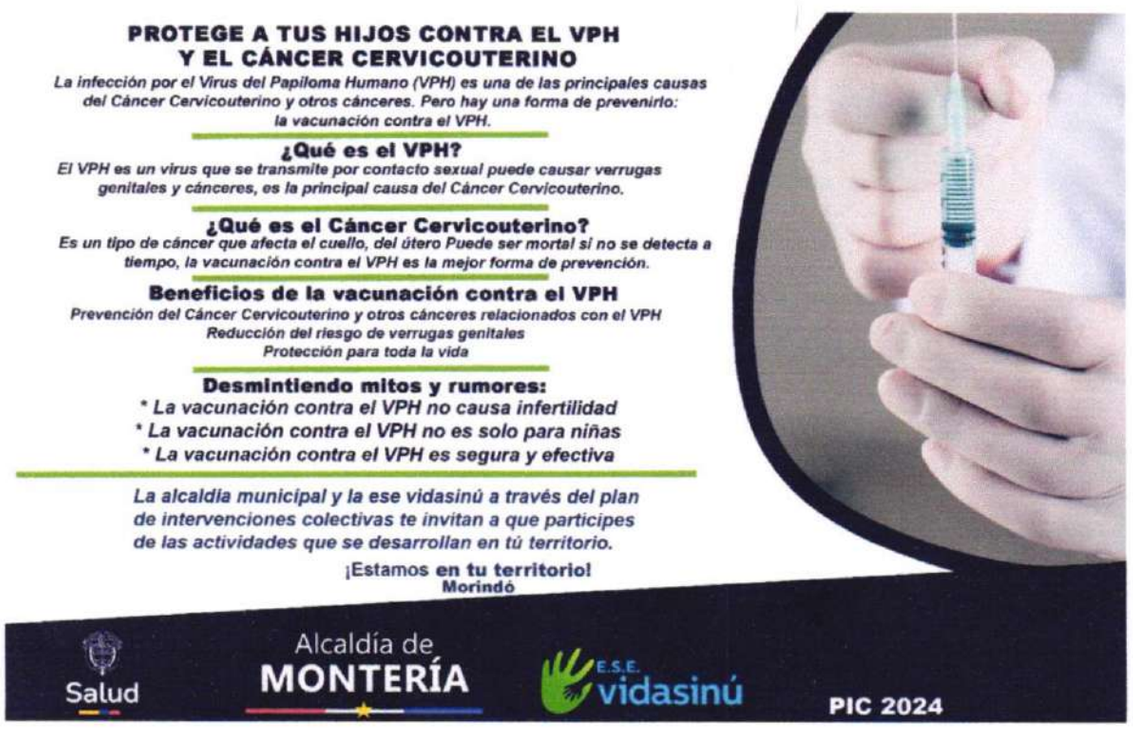
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

16. VPH Y CANCER CERVICOUTERINO TERRITORIO





2746

OTROS CÁNCERES RELACIONADOS CON EL VPH

Además del cáncer de cuello uterino, el VPH también se relaciona con otros cánceres, como:

* Cáncer de vagina
* Cáncer de vulva
* Cáncer de pene
* Cáncer de ano
* Cáncer de orofaringe

La vacuna del VPH puede ayudar a prevenir estos cánceres

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó



Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

17. AIEPI-EDA-ERA-IRA.



ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA (EDA)

"¿Sabes qué es la EDA? Es una enfermedad que causa diarrea y vómitos. Busca atención médica si presentas síntomas. "
"¡Prevén la EDA! Lava tus manos con jabón y agua después de usar el baño y antes de comer. "
"La EDA es prevenible. Asegúrate de tener agua potable y alimentos seguros. "

ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA (ERA)

"¿Sabes qué es la ERA? Es una enfermedad que afecta los pulmones. Busca atención médica si presentas síntomas. "
"¡Protege tus pulmones! Evita el tabaquismo y el humo de segunda mano. "
"La ERA es prevenible. Asegúrate de tener una buena ventilación en tu hogar "

INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA)

"¿Sabes qué es la IRA? Es una enfermedad que afecta los pulmones. Busca atención médica si presentas síntomas. "
"¡Cuida tus pulmones! Lava tus manos con jabón y agua después de toser o estornudar. "
"La IRA es prevenible. Asegúrate de tener una buena higiene personal. "

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud · Alcaldía de MONTERÍA · E.S.E. vidasinú

PIC 2024



¿SABES QUÉ ES AIEPI?

Significa Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia. Es una estrategia comunitaria para mejorar la salud de madres y niños. AIEPI es más que solo atención médica. Es una forma de trabajar juntos para una comunidad saludable. Es por ello que la participación comunitaria es clave en AIEPI. Únete a nosotros para mejorar la salud de tu comunidad.

¿QUE BUSCA?

AIEPI está diseñado para garantizar la calidad y eficacia de la atención, se enfoca en la atención integral a madres y niños. Desde el embarazo hasta la infancia.

ASPECTOS CLAVES DE LA ESTRATEGIA

* La promoción de la salud es un aspecto clave de AIEPI. Educar a la comunidad sobre prácticas saludables.
* La prevención de enfermedades es fundamental en AIEPI. Vacunación, control de enfermedades y más.
* La atención primaria de salud es la base de AIEPI. Atención médica accesible y de calidad.

ASPECTOS CLAVES DE LA ESTRATEGIA

* AIEPI mejora la salud de madres y niños. Reduciendo la mortalidad y morbilidad.
* AIEPI fortalece la capacidad de la comunidad para cuidar su salud. Empoderando a líderes comunitarios.
* AIEPI es una inversión en el futuro de nuestra comunidad. Mejorando la calidad de vida.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

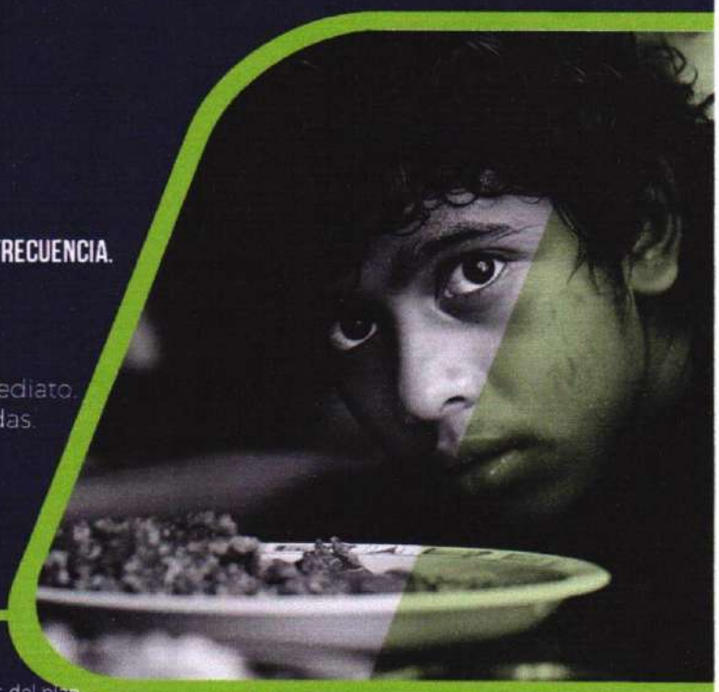
E.S.E. vidasinú

PIC 2024

HABLEMOS SOBRE DESNUTRICIÓN.

Se reconoce a un niño desnutrido por presentar signos de alarma como:

- BAJA DE PESO.
- FALTA DE APETITO.
- NO TIENE GANAS DE JUGAR.
- SE CANSA RÁPIDO.
- ES UN NIÑO IRRITABLE.
- LAS ENFERMEDADES LO ATACAN CON MÁS FRECUENCIA O SE ENFERMA CON FRECUENCIA.



¡Vigila a tus hijos! Si presentan síntomas de enfermedad, busca atención médica de inmediato. La detección temprana salva vidas. Asegúrate de llevar a tus hijos a controles regulares.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

18. TRABAJADORES INFORMALES

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



El autocuidado es clave para prevenir riesgos laborales. Recuerda:

- Usar equipo de protección personal adecuado.
- Seguir procedimientos de seguridad establecidos.
- Informar sobre riesgos laborales y incidentes.
- Mantener un entorno de trabajo limpio y organizado.
- Realizar pausas y estiramientos para evitar lesiones musculoesqueléticas.

Cuida tu salud y seguridad en el trabajo

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024



BENEFICIOS DE LA FORMALIZACIÓN LABORAL

La formalización laboral ofrece:

*Acceso a servicios de salud y seguridad en el trabajo
*Protección contra riesgos laborales
*Estabilidad laboral y económica
*Oportunidades de capacitación y desarrollo profesional
*Derechos laborales garantizados

Exige tus derechos y protege tu salud en el trabajo

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

2751

PROCESOS PARTICIPATIVOS PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

La participación activa de los trabajadores es fundamental para garantizar la salud y seguridad en el trabajo. Los procesos participativos permiten:

! dentificar riesgos laborales y proponer soluciones
! Establecer políticas y procedimientos de seguridad
! Capacitar a los trabajadores en medidas de autocuidado
! Monitorear y evaluar la efectividad de las medidas de seguridad

Únete a nosotros enla promoción de la salud y seguridad en el trabajo.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó



Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

20. FORTALECER LOS VINCULOS AFECTIVOS

LA IMPORTANCIA DE LA PATERNIDAD/MATERNIDAD RESPONSABLE

Los padres y madres juegan un papel fundamental en la prevención de la violencia. La paternidad/maternidad responsable implica:

+ **Establecer un modelo de comportamiento respetuoso**
+ **Fomentar la comunicación abierta y honesta**
+ **Proporcionar apoyo emocional y físico**
+ **Establecer límites claros y respetuosos**

" Al ser modelos de comportamiento positivo, podemos prevenir la violencia y promover un futuro más seguro para nuestros hijos".



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

FORTALECIENDO VÍNCULOS AFECTIVOS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA

La violencia en las familias puede tener consecuencias devastadoras. Sin embargo, podemos prevenir y disminuir la violencia fortaleciendo los vínculos afectivos entre sus miembros. Esto se logra mediante:

* **Comunicación abierta y respetuosa**
* **Escucha activa y empatía**
* **Apoyo emocional y físico**
* **Establecimiento de límites claros y respetuosos**

En nuestras comunidades, es fundamental considerar las necesidades y realidades específicas de cada familia.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2753

ROMPIENDO EL CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia puede ser un ciclo difícil de romper. Sin embargo, podemos hacerlo mediante:

+ **Reconociendo los signos de violencia**
+ **Buscando ayuda y apoyo**
+ **Estableciendo límites claros y respetuosos**
+ **Fomentando la comunicación abierta y honesta**

No estás solo/a. Hay recursos y apoyo disponible para ti y tu familia



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Morindó

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

21. INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL





2755


PROMOCIONEMOS
LA SALUD
Habla sobre tus sentimientos, no los escondas.
La salud mental es un tema de conversación.
La educación sexual es clave para una vida saludable.
Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos
La prevención del VIH es en tus manos. Considera el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024

22. SALUD Y SALUD BUCAL.



2757



LLAMADO A LA ACCIÓN

"¡Únete a nosotros en la lucha por una mejor salud bucal! Recuerda:

CUIDA TUS DIENTES, CUIDA TU SALUD
VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE
PRACTICA EL AUTOCUIDADO

JUNTOS PODEMOS CREAR UNA COMUNIDAD MÁS SALUDABLE

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Morindó

Salud · Alcaldía de MONTERÍA · E.S.E. vidasinú · PIC 2024



LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD BUCAL Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Las enfermedades bucales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ejemplo:

LA PERIODONTITIS SE RELACIONA CON UN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS
LA DIABETES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES BUCALES

MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES."

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Morindó

Salud · Alcaldía de MONTERÍA · E.S.E. vidasinú · PIC 2024

TERRITORIO
PUEBLO BUJO

2758

1. FESTIVAL AMBIENTAL



Acceso a Servicios Básicos

¡Asegúrate de tener acceso a servicios básicos!

Verifica que tu hogar tenga:

- Agua potable
- Saneamiento adecuado
- Electricidad

¡No te prives de los servicios básicos, exige tus derechos!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2759



Espacios Libres de Humo

¡Protege a tu familia del humo!

Asegúrate de que tu hogar sea un espacio libre de humo para:

- Prevenir enfermedades respiratorias
- Reducir el riesgo de cáncer
- Mejorar la calidad del aire

¡No fumes en casa, protege tu salud!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024



Importancia de la Ventilación

¡Aire fresco, salud garantizada!

Asegúrate de ventilar tu hogar diariamente para eliminar el humo, el polvo y los gases tóxicos.
¡Tu salud lo agradecerá!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024

2. ECNT SALUD ORAL, VISUAL, AUDITIVA Y COMUNICATIVA



Enfermedades Crónicas No Transmisibles

- La diabetes es prevenible. Mantén un peso saludable y come saludablemente.

- La hipertensión es silenciosa. Realiza controles regulares para detectarla temprano.

- El cáncer no es inevitable. Realiza controles regulares y sigue consejos de salud.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024



Prevención y Detección Temprana

- La prevención es clave para vencer el cáncer. Realiza controles regulares y sigue consejos de salud.

- Detecta temprano, trata temprano. La detección temprana salva vidas.

- La prevención es poder. Aprende sobre enfermedades crónicas y cómo prevenirlas.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

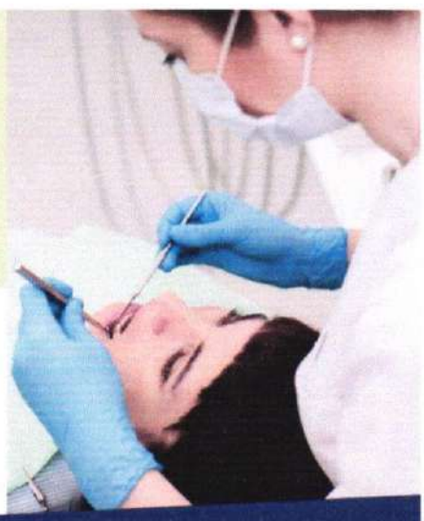
¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

Salud Oral

- Cuida tus dientes, cuida tu salud. Cepilla tus dientes dos veces al día.

- La salud oral es clave para una vida saludable. Visita a tu dentista regularmente.



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

3. ECNT DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL



2764



Mejora de la Calidad de Vida

El tratamiento adecuado mejora tu calidad de vida, aumenta tu energía y te permite disfrutar de tus actividades favoritas.

¡Invirtamos en salud!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

2765



Importancia del Médico

Tu médico es tu aliado en el tratamiento de tu enfermedad crónica.

¡No dudes en consultarle sobre tus dudas y preocupaciones!"

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

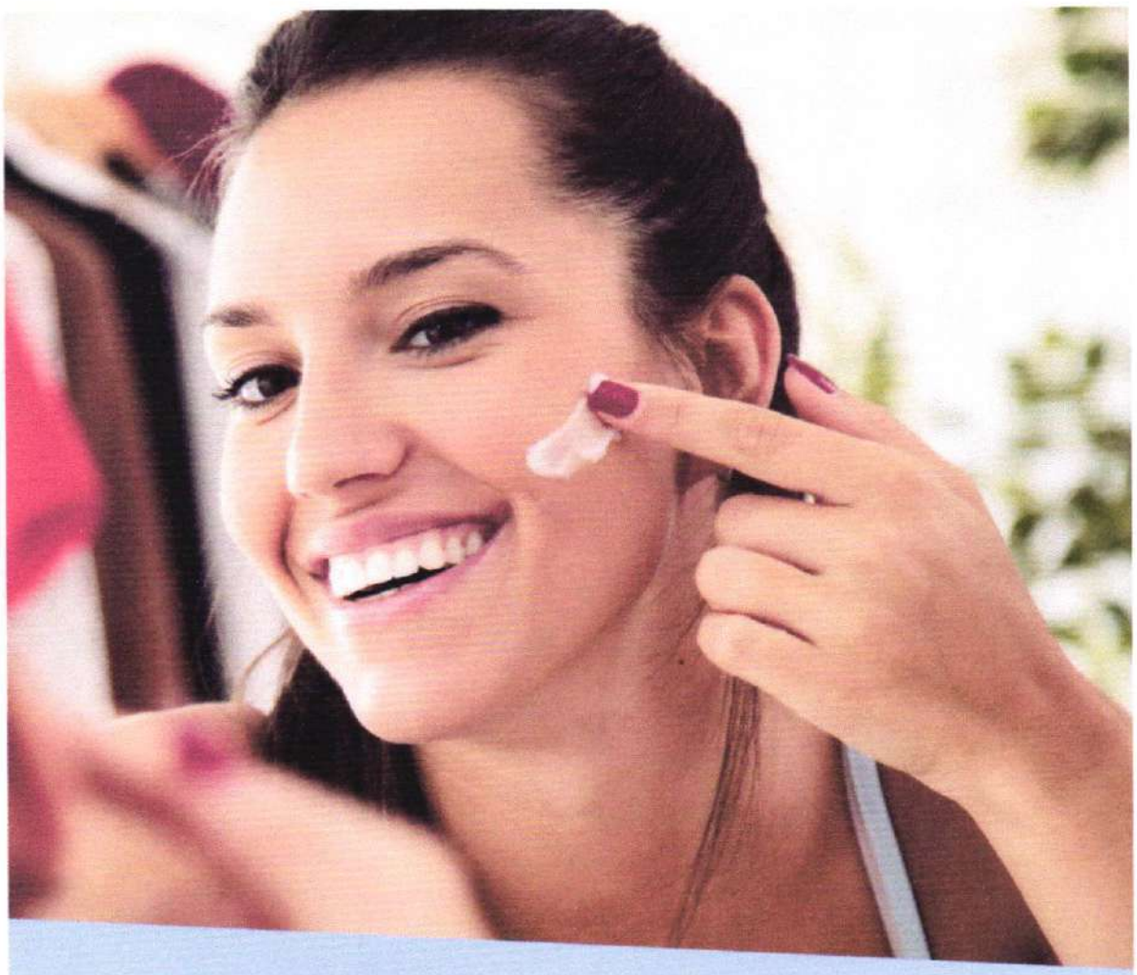
Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

4. HABITOS SALUDABLES



- Protege tu piel, disfruta el sol: Aplica protector solar y viste adecuado para evitar quemaduras.

- Habla tus sentimientos, vive feliz: Expresa tus emociones y busca apoyo cuando lo necesites.

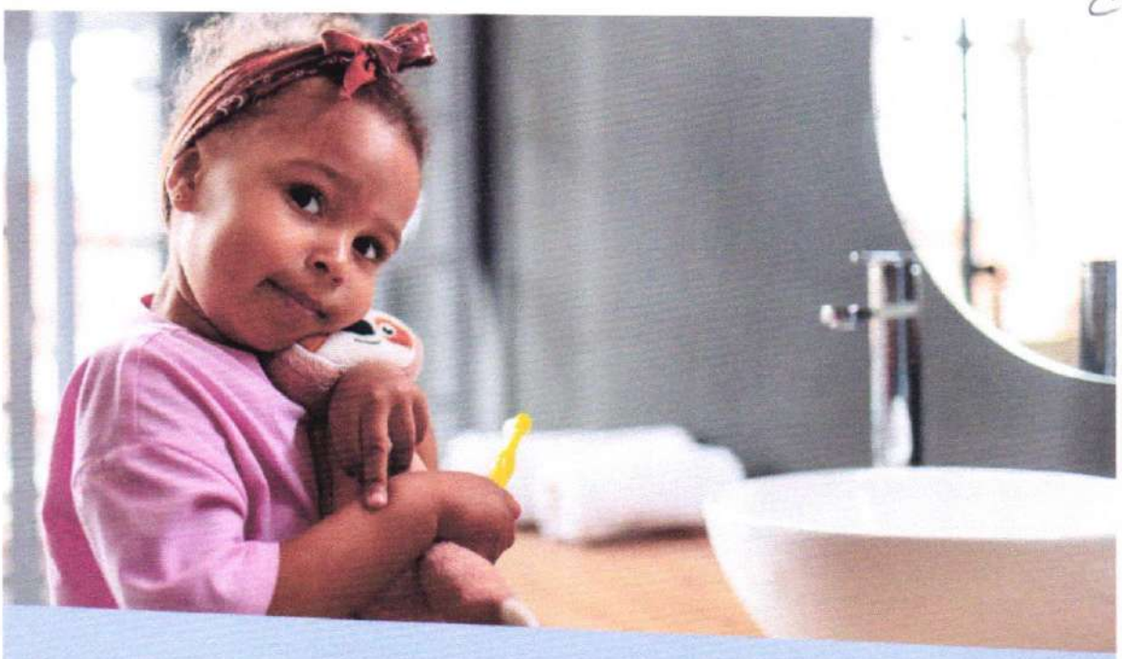
La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2767



- Sonríe saludable: Cepilla tus dientes dos veces al día y visita a tu dentista cada seis meses.

- Descansa tranquilo, crece contento: 8-10 horas de sueño nocturno para un cuerpo y mente descansados.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2768



Actividad física

- Sal a jugar fuera de casa durante al menos 60 minutos al día para mantener tu corazón saludable.

- Encuentra un deporte o actividad que te guste y practícala regularmente para mantener tu cuerpo fuerte.

- Camina o anda en bicicleta a la escuela o al parque para mantener tu cuerpo en movimiento.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

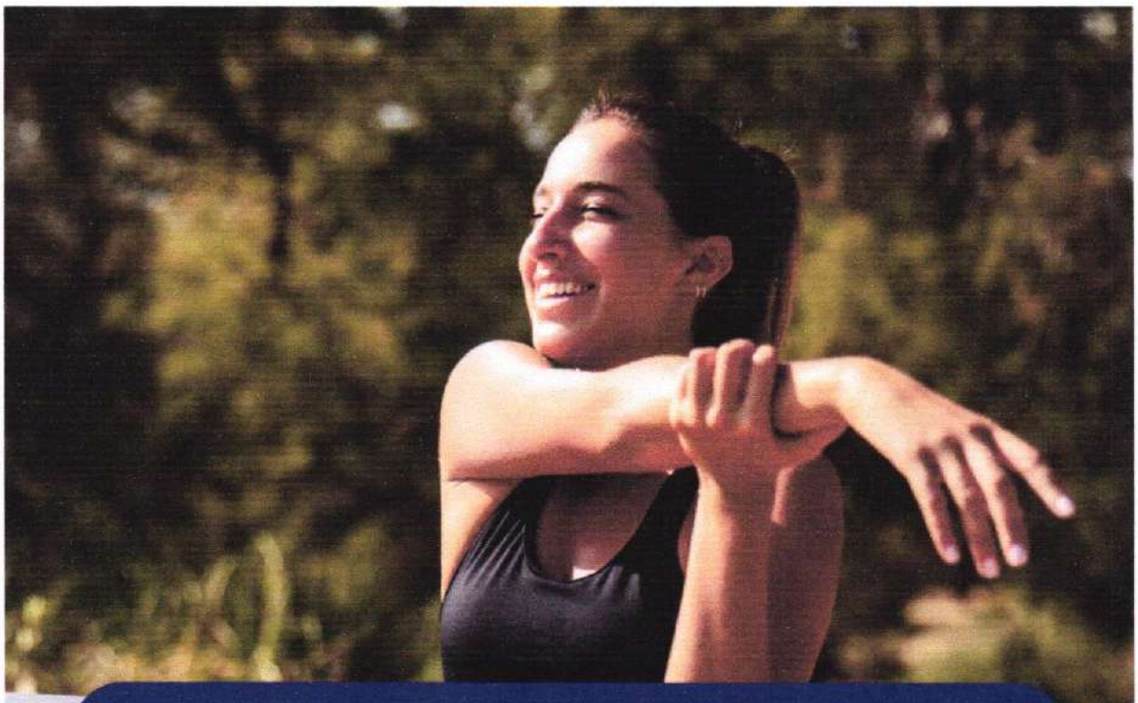
Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

5. SALUD MENTAL



Cuidemos nuestra salud mental

Postura Activa

- La actividad física mejora tu salud mental. ¡Muevete, sé activo!

- Aprende a decir no a la negatividad. ¡Mantén una actitud positiva!

- La resiliencia es clave para superar obstáculos. ¡Sigue adelante!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2770



Cuidemos nuestra salud mental

Fortalecimiento de Lazos Comunitarios

- La comunidad es tu apoyo. ¡Conecta con tus vecinos y amigos!

-Juntos somos más fuertes. ¡Participa en actividades comunitarias!

- La solidaridad es fundamental para superar desafíos. ¡Apoya a tus seres queridos!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

2771



Cuidemos nuestra salud mental

Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas

- El consumo de sustancias psicoactivas puede dañar tu salud. ¡Evítalo!

- Aprende a manejar el estrés de manera saludable. ¡No busques escapar en sustancias!

-La prevención es clave para evitar adicciones. ¡Informate y protege tu salud!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

6. AFECCIONES DE LA SALUD MENTAL



2773

ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL



Habilidades para la Vida

1. Desarrolla habilidades para la vida: comunicación efectiva, resolución de conflictos y toma de decisiones.

2. Aprende a establecer metas y objetivos claros para alcanzar tus sueños.

3. Fortalece tu autoestima y confianza en ti mismo.

4. Aprende a manejar tus emociones y pensamientos negativos.

5. Desarrolla habilidades sociales para construir relaciones saludables.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

2774

ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL



Fortalece tu familia, cuida tu salud mental

La salud mental es tan importante como la salud física.

En nuestra familia, podemos aprender a:

- Hablar sobre nuestros sentimientos y emociones
- Escuchar sin juzgar
- Apoyarnos mutuamente en momentos difíciles
- Practicar la empatía y comprensión
- Buscar ayuda profesional cuando la necesitemos

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

7. VIOLENCIA DE GENERO, CIBER ACOSO Y BULLYING



1. Tú eres valioso/a: no permitas que nadie te haga sentir lo contrario.

2. Sé amigo/a de todos: no excluyas a nadie.

3. Habla con un adulto de confianza si te sientes incómodo/a.

4. La violencia no es la solución: busca ayuda.

5. Tú tienes el poder de cambiar el mundo: sé un agente de cambio positivo.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo bujo

2776



Prevención de la Violencia de Género

1. La violencia de género es inaceptable: no la toleres.
2. Respeto e igualdad: no hay lugar para la discriminación.
3. Sé un modelo a seguir: promueve la igualdad de género.
4. La educación es clave: aprende sobre la violencia de género.
5. No te callés: denuncia la violencia de género.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

1. Educación en igualdad: enseña a tus hijos sobre la violencia de género.
2. Modela comportamientos saludables: muestra respeto y empatía.
3. Escucha a tus hijos: crea un espacio seguro para hablar.
4. Colabora con la escuela: trabajemos juntos para prevenir el bullying.
5. Capacítate: aprende sobre la prevención de la violencia de género.



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

11. EJES ESTRATEGICOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



Código Internacional de la Comercialización de los Sucedáneos

El código internacional establece:

- Prohibición de publicidad de sucedáneos.
- Regulación de la distribución de muestras.
- Protección de la lactancia materna en los lugares de trabajo.

El código tiene como objetivo:

- Proteger la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Reducir la mortalidad infantil y mejorar la salud de los lactantes.
- Promover la autonomía de las madres y la toma de decisiones informadas.

El código ha sido ratificado por más de 180 países y es monitoreado por la OMS y UNICEF.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2778



Pautas de Alimentación en el Embarazo

Durante el embarazo, es importante:

- Consumir frutas y verduras frescas
- Incluir proteínas magras y grasas saludables
- Tomar suplementos de ácido fólico y hierro
- Evitar alimentos procesados y altos en azúcar
- Beber suficiente agua

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

2779



Beneficios de la Lactancia Materna

La lactancia materna ofrece:

- Nutrición óptima para el bebé
- Protección contra enfermedades
- Fomenta el vínculo madre-hijo
- Ayuda a recuperar el peso postparto

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

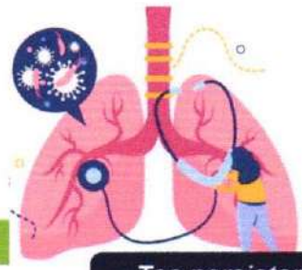
Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

13. SEMANA ANDINA



2781

14. SINTOMAS RESPIRATORIOS Y TUBERCULOSIS



¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis es una enfermedad grave y contagiosa que puede afectar a cualquier persona. Conoce los síntomas y protege tu salud.

Conoce los síntomas

- *Tos persistente durante más de 2 semanas*
- *Dolor en el pecho*
- *Fiebre alta*
- *Sudoración nocturna*
- *Pérdida de peso*
- *Fatiga extrema*

Síntomas avanzados:

- *Hemoptisis (tos con sangre)*
- *Dificultad para respirar*
- *Cansancio extremo*
- *Pérdida de apetito*

La tuberculosis es curable si se detecta a tiempo. No ignores los síntomas y busca atención médica de inmediato.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

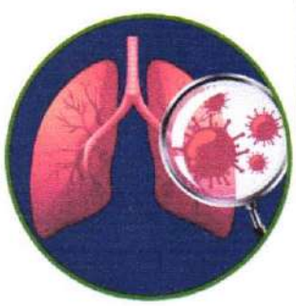
Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

La tuberculosis no discrimina puede afectar a cualquier persona.

- *Tos con sangre*
- *Dificultad para respirar*
- *Cansancio extremo*
- *Pérdida de peso*

"¿Sabes que la tuberculosis puede ser transmitida por el aire?

- *Mantén una buena ventilación*
- *Utiliza mascarilla en espacios cerrados*
- *Evita el contacto cercano con personas enfermas*



No ignores los síntomas busca atención médica de inmediato

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

15. VACUNAS EN NIÑOS Y NIÑAS



PROTEGE A TUS HIJOS: COMPLETA EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN

PROTEGE CONTRA ENFERMEDADES GRAVES Y POTENCIALMENTE MORTALES.

PREVIENE LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS.

AYUDA A MANTENER LA SALUD PÚBLICA.

REDUCE EL RIESGO DE COMPLICACIONES Y SECUELAS.

ES SEGURA Y EFECTIVA

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

CONSECUENCIAS DE NO COMPLETAR EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN

- Mayor riesgo de enfermedades graves y complicaciones
- Mayor riesgo de propagación de enfermedades infecciosas
- Mayor carga económica para la familia y la sociedad

Mitos y verdades sobre la vacunación

- Mito: Las vacunas son peligrosas y causan efectos secundarios graves.
- Verdad: Las vacunas son seguras y efectivas.
- Mito: Las vacunas no son necesarias si se mantiene una buena higiene.
- Verdad: Las vacunas son fundamentales para prevenir enfermedades graves.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

2783



RECUERDA QUE:

La vacunación es una medida crucial para proteger a tus hijos contra enfermedades graves y potencialmente mortales. Completa el esquema de vacunación recomendado y asegúrate de que tus hijos estén protegidos. Recuerda que la salud de tus hijos está en tus manos.

Llamado a la acción:

- **Consulta con tu médico o enfermera sobre el esquema de vacunación recomendado.**
- **Programa citas para vacunación.**
- **Asegúrate de que tus hijos completen el esquema de vacunación.**
- **Comparte información con amigos y familiares sobre la importancia de la vacunación.**

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú **PIC 2024**

16. VPH Y CANCER CERVICOUTERINO

OTROS CÁNCERES RELACIONADOS CON EL VPH

Además del cáncer de cuello uterino, el VPH también se relaciona con otros cánceres, como:

- Cáncer de vagina
- Cáncer de vulva
- Cáncer de pene
- Cáncer de ano
- Cáncer de orofaringe

La vacuna del VPH puede ayudar a prevenir estos cánceres

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo



Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

Con la actualización del esquema, no solo los niños de 9 años como se estableció en 2023, si no de 9 a 14 años y las niñas de 9 a 17 años, podrán recibir la dosis única de vacuna y protegerse contra los diferentes tipos de cáncer asociados a este virus.

Los hombres también se deben vacunar porque son portadores y transmiten el virus, solo se logrará reducir el cáncer por VPH si hombres y mujeres están protegidos con la vacuna.

Las vacunas son seguras y salvan vidas. ¡Vacúnate!

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo



Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

El cáncer de cuello uterino puede no presentar síntomas en sus etapas iniciales. Sin embargo, es importante estar atento a los siguientes signos:

* Sangrado irregular
* Dolor en la zona pélvica
* Dolor durante las relaciones sexuales
* Descargas vaginales anormales

Si experimentas alguno de estos síntomas, consulta con tu médico de inmediato.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo



Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

17. AIEPI-EDA-ERA-IRA



¿SABES QUÉ ES AIEPI?

Significa Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia. Es una estrategia comunitaria para mejorar la salud de madres y niños. AIEPI es más que solo atención médica. Es una forma de trabajar juntos para una comunidad saludable. Es por ello que la participación comunitaria es clave en AIEPI. Únete a nosotros para mejorar la salud de tu comunidad.

¿QUE BUSCA?

AIEPI está diseñado para garantizar la calidad y eficacia de la atención, se enfoca en la atención integral a madres y niños. Desde el embarazo hasta la infancia.

ASPECTOS CLAVES DE LA ESTRATEGIA

* La promoción de la salud es un aspecto clave de AIEPI. Educar a la comunidad sobre prácticas saludables.
* La prevención de enfermedades es fundamental en AIEPI. Vacunación, control de enfermedades y más.
* La atención primaria de salud es la base de AIEPI. Atención médica accesible y de calidad.

ASPECTOS CLAVES DE LA ESTRATEGIA

* AIEPI mejora la salud de madres y niños. Reduciendo la mortalidad y morbilidad.
* AIEPI fortalece la capacidad de la comunidad para cuidar su salud. Empoderando a líderes comunitarios.
* AIEPI es una inversión en el futuro de nuestra comunidad. Mejorando la calidad de vida.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

2787



ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA (EDA)

"¿Sabes qué es la EDA? Es una enfermedad que causa diarrea y vómitos. Busca atención médica si presentas síntomas. "
"¡Prevén la EDA! Lava tus manos con jabón y agua después de usar el baño y antes de comer. "
"La EDA es prevenible. Asegúrate de tener agua potable y alimentos seguros. "

ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA (ERA)

"¿Sabes qué es la ERA? Es una enfermedad que afecta los pulmones. Busca atención médica si presentas síntomas. "
"¡Protege tus pulmones! Evita el tabaquismo y el humo de segunda mano. "
"La ERA es prevenible. Asegúrate de tener una buena ventilación en tu hogar "

INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA)

"¿Sabes qué es la IRA? Es una enfermedad que afecta los pulmones. Busca atención médica si presentas síntomas. "
"¡Cuida tus pulmones! Lava tus manos con jabón y agua después de toser o estornudar. "
"La IRA es prevenible. Asegúrate de tener una buena higiene personal. "

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo Bujo

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

2788

VACUNACIÓN SEGURA

¿Sabes qué vacunas necesita tu familia? Consulta con tu médico para asegurarte de estar al día.
La vacunación es clave para prevenir enfermedades. Asegúrate de completar el programa regular de vacunación.

MEDIDAS PREVENTIVAS DE AUTOCUIDADO

* Lava tus manos con jabón y agua frecuentemente para prevenir la propagación de enfermedades.
* Mantén una distancia segura de personas enfermas para evitar contagios.
* Come saludablemente y haz ejercicio regularmente para mantener un sistema inmunológico fuerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS DE AUTOCUIDADO

¿Sabes qué enfermedades puedes prevenir con vacunas? La prevención es clave para evitar enfermedades. Asegúrate de tomar medidas preventivas, realiza controles regulares para detectar enfermedades. No creas en mitos y rumores sobre la vacunaciónla vacunación no causa enfermedades, as previene. Es por eso que la vacunación es segura para todas las edades. No hay excusas para no vacunarse.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

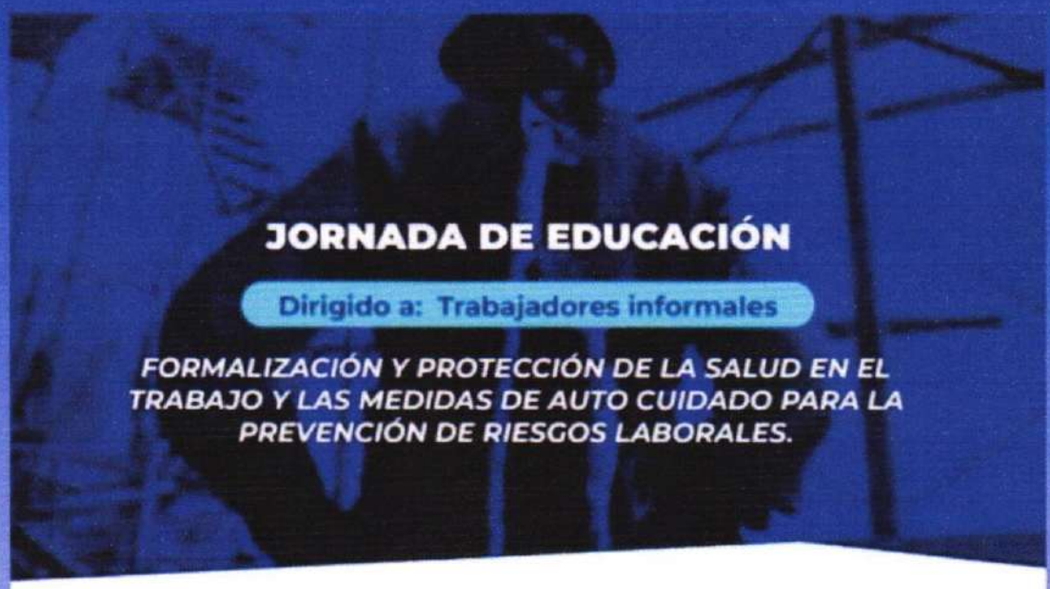
¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú **PIC 2024**

18. TRABAJADORES INFORMALES

10:18 AM

ESE vidasinú 10 min



JORNADA DE EDUCACIÓN

Dirigido a: Trabajadores informales

FORMALIZACIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO Y LAS MEDIDAS DE AUTO CUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

Con el fin de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.

En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC, TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESPACIOS DE EDUCACIÓN EN SALUD.

Objetivo: Socializar la formalización y protección de la salud en el trabajo - las medidas de auto cuidado para la prevención de riesgos laborales.

17 de Septiembre	9:00 a.m	Pueblo Buho

Alcaldía de MONTERÍA
SECRETARÍA DE SALUD

E.S.E. vidasinú

@alcaldiamonteria

Envía un mensaje...

LLAMADO A LA ACCIÓN

Únete a nosotros en la promoción de la salud y seguridad en el trabajo. Participa en los procesos participativos, sigue medidas de autocuidado y exige tus derechos laborales.

Juntos podemos crear un entorno de trabajo seguro y saludable

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú **PIC 2024**



RIESGOS LABORALES COMUNES

Los riesgos laborales comunes incluyen:

* Lesiones musculoesqueléticas
* Enfermedades respiratorias
* Problemas de salud mental
* Accidentes y lesiones
* Exposición a sustancias químicas peligrosas

Toma medidas para prevenir estos riesgos y protege tu salud en el trabajo

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**

Pueblo Bujo

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú **PIC 2024**

20. FORTALECER LOS VINCULOS AFECTIVOS



ROMPIENDO EL CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia puede ser un ciclo difícil de romper. Sin embargo, podemos hacerlo mediante:

+ Reconociendo los signos de violencia
+ Buscando ayuda y apoyo
+ Estableciendo límites claros y respetuosos
+ Fomentando la comunicación abierta y honesta

No estás solo/a. Hay recursos y apoyo disponible para ti y tu familia



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

LA IMPORTANCIA DE LA PATERNIDAD/MATERNIDAD RESPONSABLE

Los padres y madres juegan un papel fundamental en la prevención de la violencia. La paternidad/maternidad responsable implica:

+ Establecer un modelo de comportamiento respetuoso
+ Fomentar la comunicación abierta y honesta
+ Proporcionar apoyo emocional y físico
+ Establecer límites claros y respetuosos

" Al ser modelos de comportamiento positivo, podemos prevenir la violencia y promover un futuro más seguro para nuestros hijos".



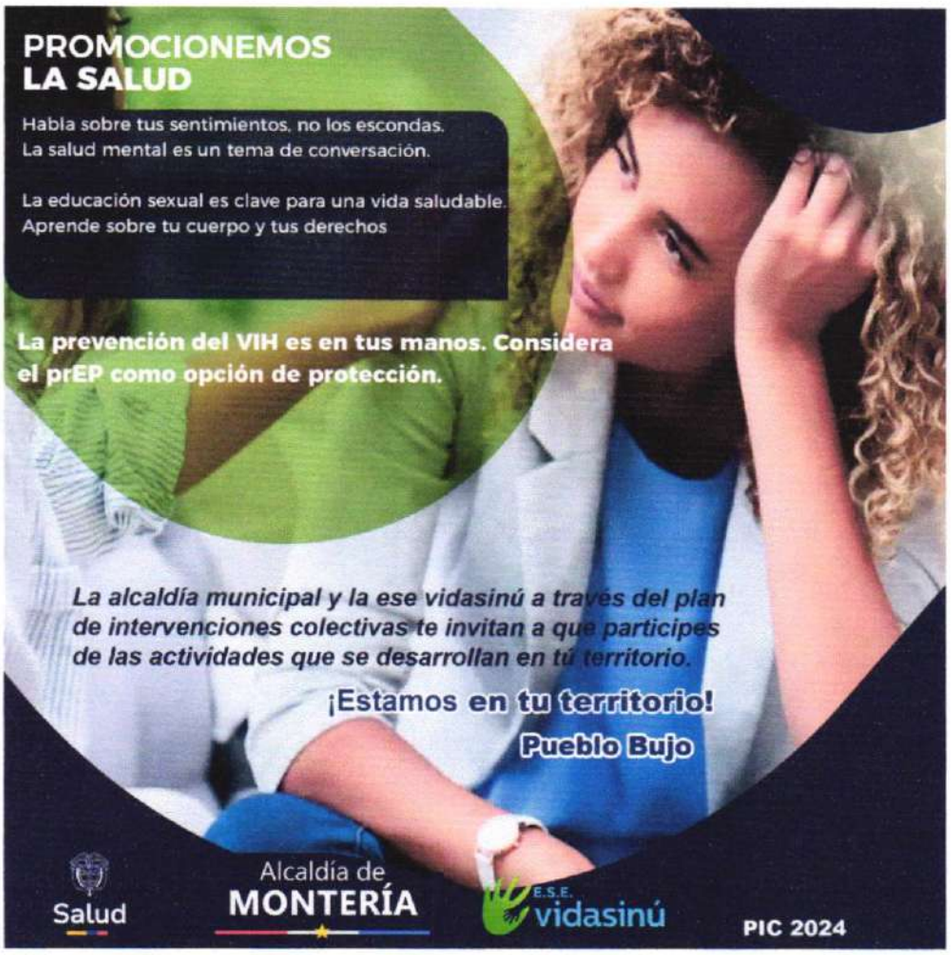
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Pueblo bujo

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

21. INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL





2795


PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. Cuida tu mente, cuida tu vida. La ansiedad y la depresión son tratables. Busca ayuda profesional porque la salud mental es un derecho, no un privilegio. Accede a recursos y servicios de salud mental.
La educación sexual es clave para una vida saludable. Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos.
sabes que es El PrEP es una opción para prevenir el VIH. Aprende cómo funciona.
La prevención es poder. En los espacios educativos que se te ofrece en tu territorio aprende sobre programas de promoción y prevención!
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio
¡Estamos en tu territorio!
Pueblo Bujo
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024

22. SALUD Y SALUD BUCAL



2797



LA SALUD BUCAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD GENERAL

La salud bucal es fundamental para nuestra salud general. Las enfermedades bucales pueden estar relacionadas con enfermedades crónicas como:

DIABETES
ENFERMEDADES CARDÍACAS
ACCIDENTES CEREBROVASCULARES
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES. ¡CUIDA TU SALUD BUCAL, CUIDA TU VIDA!"

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo

Salud · Alcaldía de MONTERÍA · E.S.E. vidasinú · PIC 2024



LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD BUCAL Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Las enfermedades bucales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ejemplo:

LA PERIODONTITIS SE RELACIONA CON UN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS
LA DIABETES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES BUCALES

MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES."

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Pueblo Bujo

Salud · Alcaldía de MONTERÍA · E.S.E. vidasinú · PIC 2024


PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD BUCAL
La prevención es la mejor manera de mantener una buena salud bucal. Recuerda:
VISITAR A TU DENTISTA REGULARMENTE
REALIZAR EXÁMENES BUCALES REGULARES
SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE TU DENTISTA
LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR PROBLEMAS BUCALES Y GENERALES
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Dorado
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024

TERRITORIO CANTACLARO

1. **FESTIVAL AMBIENTAL**



Importancia de la Ventilación

¡Aire fresco, salud garantizada!

Asegúrate de ventilar tu hogar diariamente para eliminar el humo, el polvo y los gases tóxicos.
¡Tu salud lo agradecerá!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud · Alcaldía de MONTERÍA · E.S.E. vidasinú · PIC 2024

2800



Prevención de la Humedad

¡No dejes que la humedad se apodere de tu hogar!

Verifica que no haya filtraciones de agua y utiliza deshumidificadores para prevenir el crecimiento de moho y hongos.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2801



Seguridad en el Hogar

¡Protege a tu familia!

Asegúrate de que tu hogar tenga:

- Barandillas seguras
- Puertas y ventanas con cerraduras
- Extintores de incendios
- Iluminación adecuada

¡Prevén accidentes y mantén la seguridad en tu hogar!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2. ECNT SALUD ORAL, VISUAL, AUDITIVA Y COMUNICATIVA



Autocuidado

- Cuida tu salud, cuida tu vida. Realiza controles regulares y come saludablemente.

- El autocuidado es clave para prevenir enfermedades crónicas. ¡Prioriza tu salud!.

- Mantén una mente sana y un cuerpo saludable. Practica la relajación y el ejercicio.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2803



Salud Comunicativa

- La comunicación es clave para una vida saludable. Habla con tus seres queridos y busca ayuda cuando la necesites.

- Cuida tu voz, cuida tu salud. Evita gritar y hablar fuerte.

- La salud comunicativa es clave para una vida plena. Aprende a comunicarte de manera efectiva.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2804



Enfermedades Crónicas No Transmisibles

- La diabetes es prevenible. Mantén un peso saludable y come saludablemente.

- La hipertensión es silenciosa. Realiza controles regulares para detectarla temprano.

- El cáncer no es inevitable. Realiza controles regulares y sigue consejos de salud.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

3. ECNT DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Control de la Enfermedad

Un buen tratamiento te ayuda a controlar tu enfermedad crónica y prevenir complicaciones.

¡No te rindas, sigue adelante!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2806



Mejora de la Calidad de Vida

El tratamiento adecuado mejora tu calidad de vida, aumenta tu energía y te permite disfrutar de tus actividades favoritas.

¡Invirtamos en salud!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024



Prevención de Complicaciones

Un tratamiento efectivo previene complicaciones graves y reduce el riesgo de hospitalizaciones.

¡Protege tu salud!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

4. HABITOS SALUDABLES



Hábitos alimenticios saludables

- Come frutas y verduras todos los días para tener una sonrisa brillante y un cuerpo fuerte.

- Elige alimentos integrales y evita los alimentos procesados para mantener tu energía.

- Bebe agua fresca y limpia para mantener tu cuerpo hidratado.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024



Actividad física

- Sal a jugar fuera de casa durante al menos 60 minutos al día para mantener tu corazón saludable.

- Encuentra un deporte o actividad que te guste y practícala regularmente para mantener tu cuerpo fuerte.

- Camina o anda en bicicleta a la escuela o al parque para mantener tu cuerpo en movimiento.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2810



Higiene y seguridad

- Lava tus manos con jabón y agua antes de comer y después de usar el baño para mantener tu salud.

- Usa protector solar y ropa adecuada para protegerte del sol.

-No te bañes solo en lugares públicos y siempre pide permiso a un adulto.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

5. SALUD MENTAL



Cuidemos nuestra salud mental

Alteraciones del Estado de Ánimo

- Tu salud mental es tan importante como tu salud física. ¡No ignores los cambios en tu estado de ánimo!

- La depresión y la ansiedad son tratables. ¡Busca ayuda profesional!

- Habla con alguien de confianza sobre tus sentimientos. ¡No estás solo!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2812



Cuidemos nuestra salud mental

Transtornos de Ansiedad

- La ansiedad es una señal de que necesitas ayuda. ¡No la ignores!

- Aprende técnicas de relajación para manejar la ansiedad. ¡Respira, relájate!

- La ansiedad no define tu vida. ¡Busca apoyo y sigue adelante!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2813

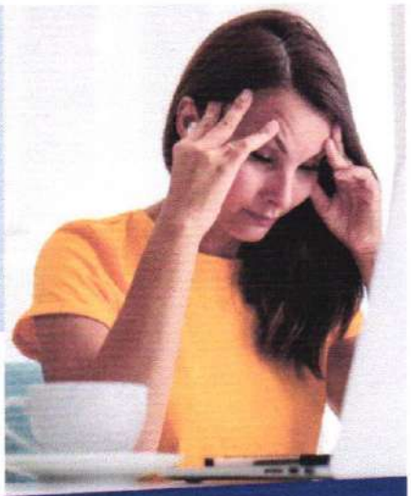
Cuidemos Nuestra Salud Mental

Mecanismos de Afrontamiento

- Aprende a manejar el estrés de manera saludable. ¡No te dejes llevar por la ansiedad!

- La resiliencia es clave para superar obstáculos. ¡Fortalece tu capacidad de afrontamiento!

- Habla con alguien de confianza sobre tus problemas. ¡No te aísles!



La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA ESE vidasinú **PIC 2024**

6. AFECCIONES DE LA SALUD MENTAL



2815

ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL



Manejo de Emociones

1. Reconoce y acepta tus emociones, no las ignores.
2. Aprende técnicas de relajación para manejar el estrés.
3. Expresa tus emociones de manera saludable.
4. Aprende a identificar y gestionar tus emociones negativas.
5. Cultiva la empatía y comprensión hacia los demás.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2816

ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL



Aprovechamiento del Tiempo Libre

1. Utiliza tu tiempo libre para actividades que te hagan feliz.
2. Aprende un nuevo hobby o actividad para reducir el estrés.
3. Conecta con la naturaleza y disfruta del aire libre.
4. Aprende a decir no a actividades que no te llenan.
5. Cultiva la creatividad y imaginación en tu tiempo libre.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

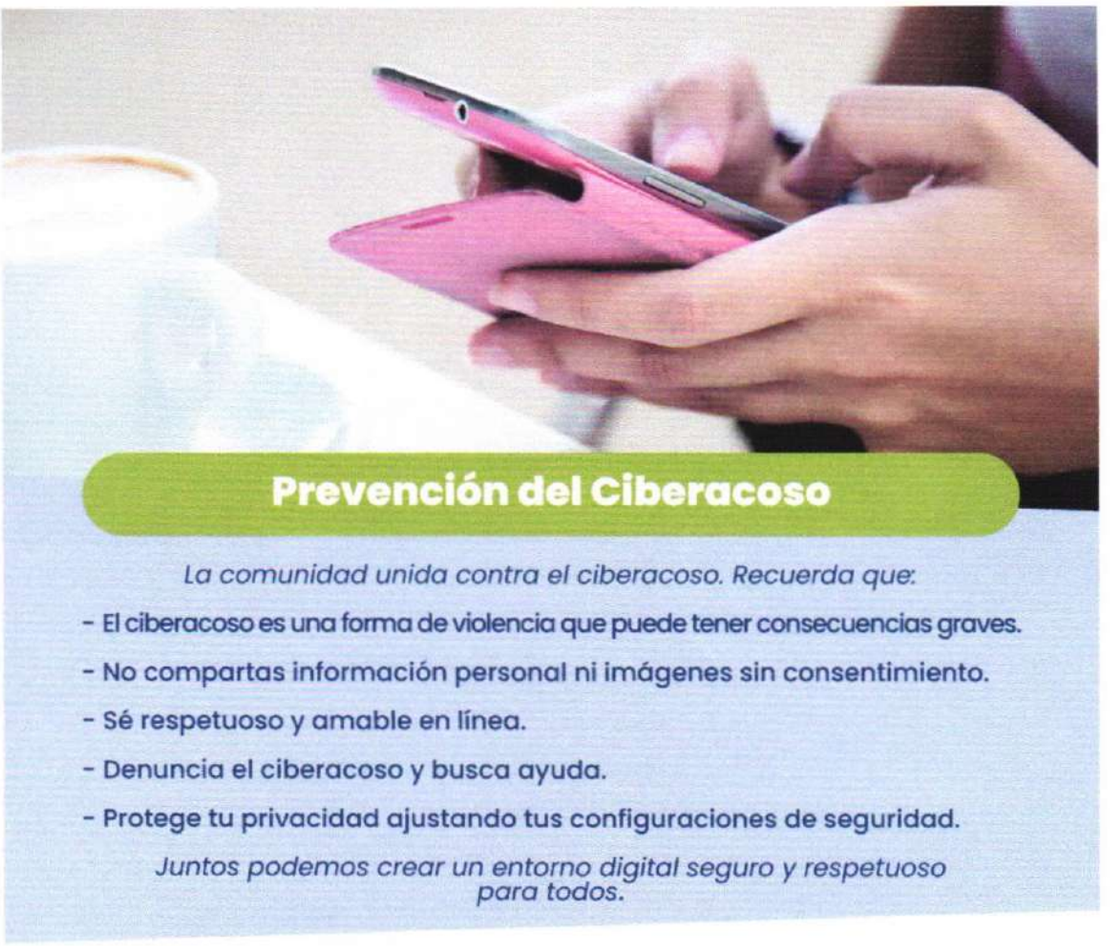
Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

7. VIOLENCIA DE GENERO, CIBER ACOSO Y BULLYING



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2818



Prevención del Bullying

Unidos contra el bullying. Recuerda que:

- El bullying es un problema que afecta a todos.
- Trata a los demás con respeto y amabilidad.
- No te quedes callado: denuncia el bullying.
- Sé un aliado: apoya a las víctimas de bullying.
- La diversidad es riqueza: no discrimines.

El bullying es un problema de todos: trabajemos juntos para prevenirlo.

Juntos podemos crear un entorno escolar y comunitario seguro y respetuoso para todos.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2819

Prevención de la Violencia de Género

La violencia de género es inaceptable. Recuerda que:

- La violencia de género es una violación de los derechos humanos.

- Respeto e igualdad son fundamentales para prevenir la violencia de género.

- Sé un modelo a seguir.



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú **PIC 2024**

10. EJES ESTRATEGICOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



Pautas de Alimentación en el Embarazo

Durante el embarazo, es importante:

- Consumir frutas y verduras frescas
- Incluir proteínas magras y grasas saludables
- Tomar suplementos de ácido fólico y hierro
- Evitar alimentos procesados y altos en azúcar
- Beber suficiente agua

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

2821



Consejería en Lactancia Materna

La lactancia materna es ideal hasta los 6 meses. Recuerda:

- La frecuencia y duración varían según la edad del bebé.

- La posición adecuada es clave para una lactancia exitosa.

- La lactancia materna reduce el riesgo de enfermedades.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

13. SEMANA ANDINA



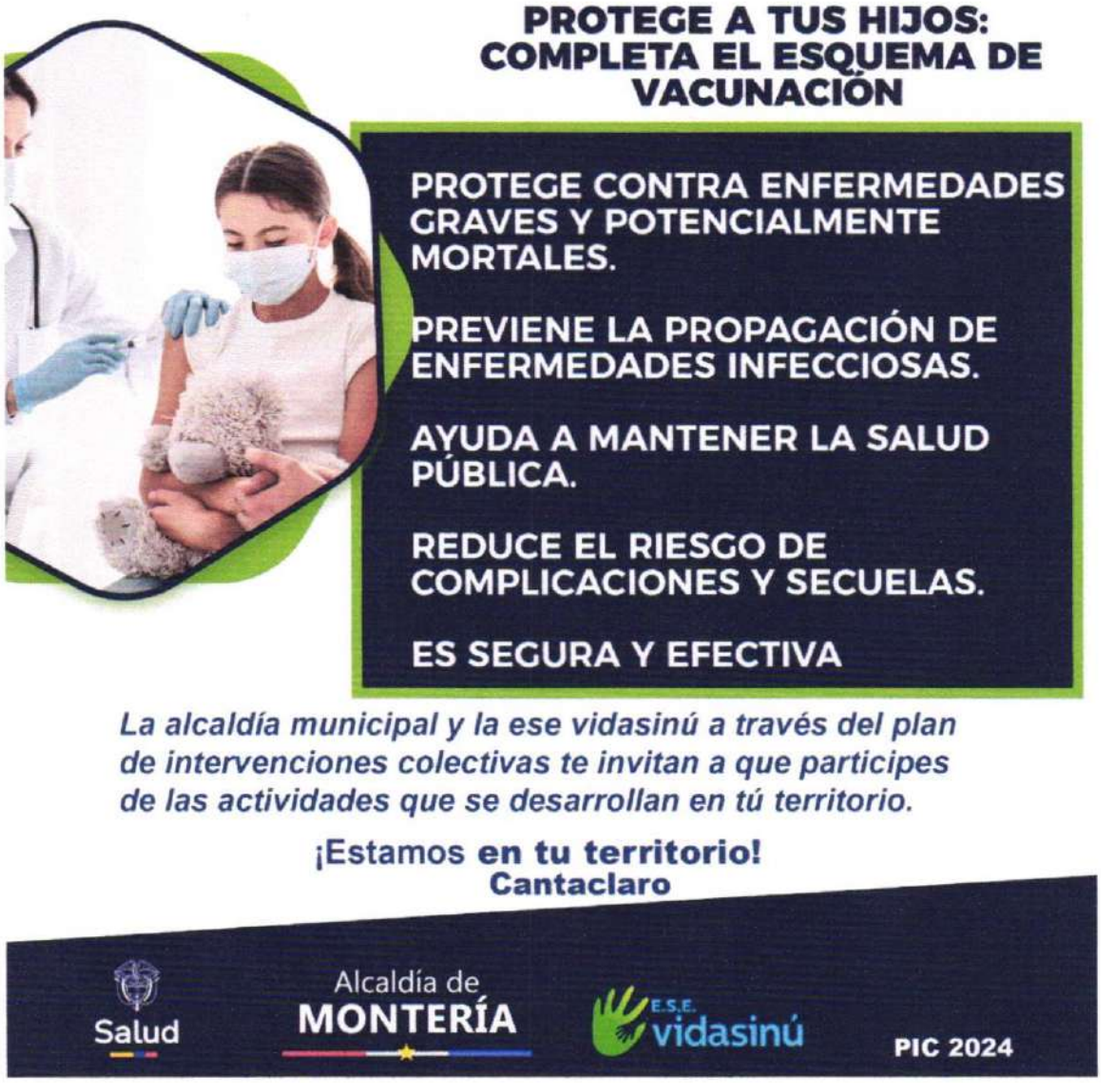
Alcaldía de MONTERÍA
SECRETARÍA DE SALUD

E.S.E. vidasinú

14. SINTOMAS RESPIRATORIOS Y TUBERCULOSIS



15. VACUNAS EN NIÑOS Y NIÑAS



CONSECUENCIAS DE NO COMPLETAR EL ESQUEMA DE VACUNACIÓN

- Mayor riesgo de enfermedades graves y complicaciones
- Mayor riesgo de propagación de enfermedades infecciosas
- Mayor carga económica para la familia y la sociedad

Mitos y verdades sobre la vacunación

- Mito: Las vacunas son peligrosas y causan efectos secundarios graves.
- Verdad: Las vacunas son seguras y efectivas.
- Mito: Las vacunas no son necesarias si se mantiene una buena higiene.
- Verdad: Las vacunas son fundamentales para prevenir enfermedades graves.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Cantaclaro

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

2826



RECUERDA QUE:

La vacunación es una medida crucial para proteger a tus hijos contra enfermedades graves y potencialmente mortales. Completa el esquema de vacunación recomendado y asegúrate de que tus hijos estén protegidos. Recuerda que la salud de tus hijos está en tus manos.

Llamado a la acción:

- **Consulta con tu médico o enfermera sobre el esquema de vacunación recomendado.**
- **Programa citas para vacunación.**
- **Asegúrate de que tus hijos completen el esquema de vacunación.**
- **Comparte información con amigos y familiares sobre la importancia de la vacunación.**

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**

Cantaclaro

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

16. VPH Y CANCER CERVICOUTERINO



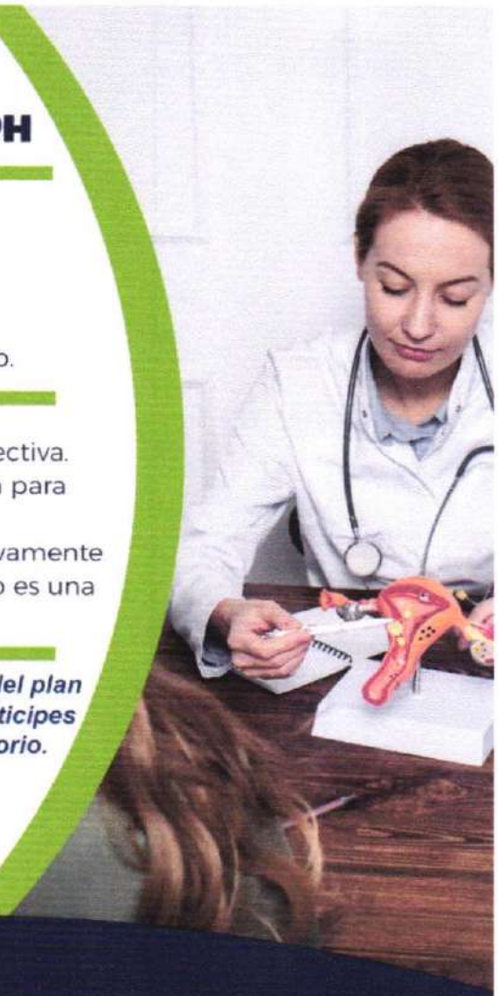
MITOS Y VERDADES SOBRE LA VACUNA DEL VPH

Mito: La vacuna del VPH es peligrosa y causa efectos secundarios graves.
Mito: La vacuna del VPH solo es necesaria para las mujeres.
Mito: La vacuna del VPH es una garantía absoluta contra el cáncer de cuello uterino.

Verdad: La vacuna del VPH es segura y efectiva.
Verdad: La vacuna del VPH se recomienda para niñas y niños entre 11 y 12 años.
Verdad: La vacuna del VPH reduce significativamente el riesgo de cáncer de cuello uterino, pero no es una garantía absoluta.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro



Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024

2829

Con la actualización del esquema, no solo los niños de 9 años como se estableció en 2023, si no de 9 a 14 años y las niñas de 9 a 17 años, podrán recibir la dosis única de vacuna y protegerse contra los diferentes tipos de cáncer asociados a este virus.

Los hombres también se deben vacunar porque son portadores y transmiten el virus, solo se logrará reducir el cáncer por VPH si hombres y mujeres están protegidos con la vacuna.



Las vacunas son seguras y salvan vidas. ¡Vacúnate!

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Cantaclaro

Salud

Alcaldía de
MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

17. AIEPI-EDA-ERA-IRA



JORNADA DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN

VACUNACIÓN SEGURA- AIEPI- EDA- ERA- IRA

Con el fin de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.

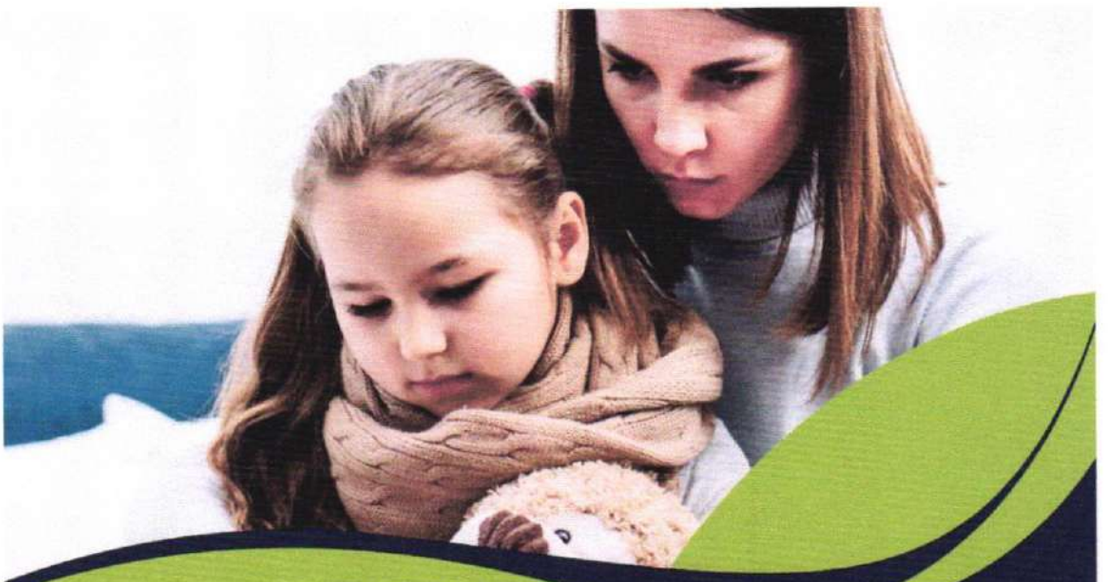
En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC, se realizará capacitaciones en temas como:

- Vacunación segura (programa regular) y medidas preventivas de autocuidado.
- AIEPI comunitario, Lineamientos y aspectos claves de la estrategia.
- Rutas de atención en salud y lineamientos sobre promoción, prevención y detección temprana de enfermedad Diarreica Aguda – EDA, Enfermedad Respiratoria Aguda – ERA, Infección Respiratoria Aguda IRA y alertas tempranas de desnutrición en menores de 5 años.

12 de Septiembre | **8:00 a.m** | **Barrio Cantaclaro, La Unión**

Alcaldía de **MONTERÍA**
SECRETARÍA DE SALUD

E.S.E. vidasinú



¿SABES QUÉ ES AIEPI?

Significa Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia. Es una estrategia comunitaria para mejorar la salud de madres y niños. AIEPI es más que solo atención médica. Es una forma de trabajar juntos para una comunidad saludable. Es por ello que la participación comunitaria es clave en AIEPI. Únete a nosotros para mejorar la salud de tu comunidad.

¿QUE BUSCA?

AIEPI está diseñado para garantizar la calidad y eficacia de la atención, se enfoca en la atención integral a madres y niños. Desde el embarazo hasta la infancia.

ASPECTOS CLAVES DE LA ESTRATEGIA

* La promoción de la salud es un aspecto clave de AIEPI. Educar a la comunidad sobre prácticas saludables.
* La prevención de enfermedades es fundamental en AIEPI. Vacunación, control de enfermedades y más.
* La atención primaria de salud es la base de AIEPI. Atención médica accesible y de calidad.

ASPECTOS CLAVES DE LA ESTRATEGIA

* AIEPI mejora la salud de madres y niños. Reduciendo la mortalidad y morbilidad.
* AIEPI fortalece la capacidad de la comunidad para cuidar su salud. Empoderando a líderes comunitarios.
* AIEPI es una inversión en el futuro de nuestra comunidad. Mejorando la calidad de vida.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**

Cantaclaro

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

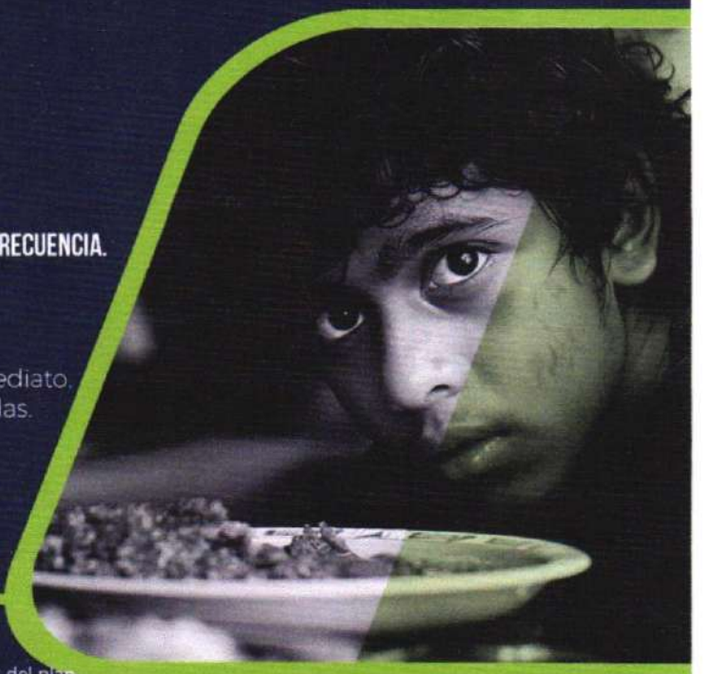
PIC 2024

HABLEMOS SOBRE DESNUTRICIÓN.

Se reconoce a un niño desnutrido por presentar signos de alarma como.

- BAJA DE PESO.
- FALTA DE APETITO.
- NO TIENE GANAS DE JUGAR.
- SE CANSA RÁPIDO.
- ES UN NIÑO IRRITABLE.
- LAS ENFERMEDADES LO ATACAN CON MÁS FRECUENCIA O SE ENFERMA CON FRECUENCIA.

¡Vigila a tus hijos! Si presentan síntomas de enfermedad, busca atención médica de inmediato. La detección temprana salva vidas. Asegúrate de llevar a tus hijos a controles regulares.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Cantaclaro

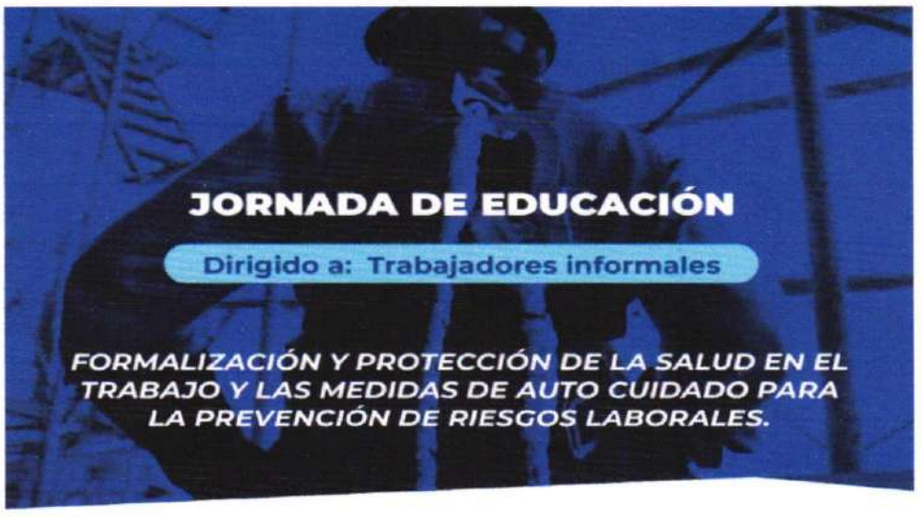
Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

18. TRABAJADORES INFORMALES



Con el fin de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.

En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC, TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESPACIOS DE EDUCACIÓN EN SALUD.

Objetivo: Socializar la formalización y protección de la salud en el trabajo - las medidas de auto cuidado para la prevención de riesgos laborales.

12 de Septiembre | **8:00 a.m** | **Barrio Cantaclaro, La Unión**

Alcaldía de **MONTERÍA**
SECRETARÍA DE SALUD

E.S.E. vidasinú

PROCESOS PARTICIPATIVOS PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

La participación activa de los trabajadores es fundamental para garantizar la salud y seguridad en el trabajo. Los procesos participativos permiten:

! dentificar riesgos laborales y proponer soluciones
! Establecer políticas y procedimientos de seguridad
! Capacitar a los trabajadores en medidas de autocuidado
! Monitorear y evaluar la efectividad de las medidas de seguridad

Únete a nosotros enla promoción de la salud y seguridad en el trabajo.

La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**

Cantaclaro



Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

TRABAJADORES INFORMALES: FORMALIZACIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO Y LAS MEDIDAS DE AUTO CUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC, TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESPACIOS DE EDUCACIÓN EN SALUD.

Con el fin de socializar la formalización y protección de la salud en el trabajo - las medidas de auto cuidado para la prevención de riesgos laborales.

CANTACLARO

10 DE AGOSTO 2024

02:00 P. M.



Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Salud

20. FORTALECER LOS VINCULOS AFECTIVOS

FORTALECIENDO VÍNCULOS AFECTIVOS
PARA PREVENIR LA VIOLENCIA

La violencia en las familias puede tener consecuencias devastadoras. Sin embargo, podemos prevenir y disminuir la violencia fortaleciendo los vínculos afectivos entre sus miembros. Esto se logra mediante:

* **Comunicación abierta y respetuosa**
* **Escucha activa y empatía**
* **Apoyo emocional y físico**
* **Establecimiento de límites claros y respetuosos**

En nuestras comunidades, es fundamental considerar las necesidades y realidades específicas de cada familia.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Cantaclaro

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

ENFOQUE DIFERENCIAL PARA ABORDAR LA VIOLENCIA

No todas las familias son iguales. Es importante considerar las diferencias de género, edad, etnia, orientación sexual y capacidad en nuestra comunidad. El enfoque diferencial nos permite:

+ **Entender las necesidades específicas de cada familia.**
+ **Desarrollar estrategias personalizadas para prevenir la violencia.**
+ **Promover la igualdad y la justicia en nuestras comunidades.**

Juntos podemos crear un entorno más seguro y respetuoso para todos



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos **en tu territorio!**
Cantaclaro

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024

LA IMPORTANCIA DE LA PATERNIDAD/MATERNIDAD RESPONSABLE

Los padres y madres juegan un papel fundamental en la prevención de la violencia. La paternidad/maternidad responsable implica:

+ **Establecer un modelo de comportamiento respetuoso**
+ **Fomentar la comunicación abierta y honesta**
+ **Proporcionar apoyo emocional y físico**
+ **Establecer límites claros y respetuosos**

" Al ser modelos de comportamiento positivo, podemos prevenir la violencia y promover un futuro más seguro para nuestros hijos".



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Cantaclaro

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024