

5. A relación e a saúde

Nos órganos dos sentidos pódense dar numerosas alteracións ou enfermidades. As máis frecuentes son as que afectan á pel, aos ollos e aos oídos.

<p>A pel</p> <p>Os virus e as bacterias poden producir alteracións na pel. As máis frecuentes provocan comechóns, arrubiamentos e inflamacións.</p> <p>Unha alteración frecuente é o eczema debido á alerxia a algún medicamento, alimento, crema, etc.</p>	<p>Coida a túa pel</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Debes ducharte todos os días para manter limpa a pel.✓ Cando vaias á praia tes que botar crema de protección solar.✓ Evita tocar substancias que irriten a pel, como insecticidas, etc.✓ Se te fas unha ferida, débela limpar e desinfectar.	
<p>Os ollos</p> <p>Algunhas alteracións afectan ao mecanismo da visión.</p> <p>A miopía é a dificultade para ver de lonxe, a hipermetropía dificulta ver de preto e o astigmatismo é a visión borrosa e deformada.</p> <p>Outras veces, os ollos inflámanse e provocan lagañas, conxuntivite, etc.</p>	<p>Coida os teus ollos</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Le en lugares ben iluminados.✓ Non mires directamente ao Sol nin a fontes de luz intensa.✓ Se usas lentes, non esquezas poñelas sempre que sexa necesario, e en verán, utiliza lentes de sol.✓ Cando vexas a televisión, sitúate a uns tres metros da pantalla.✓ Visita o oftalmólogo unha vez ao ano.	
<p>Os oídos</p> <p>As alteracións principais do oído son as otites (infección do oído medio) e a xordeira.</p> <p>As causas da xordeira son moi numerosas. A xordeira pode ser de nacemento ou adquirida ao ter estado sometido durante moitos anos a un ruído intenso.</p>	<p>Coida os teus oídos</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Seca ben os teus oídos despois de ducharte ou bañarte para que non quede auga dentro.✓ Non sometas os teus oídos a sons moi fortes.✓ Non introduzas nos oídos ningunha clase de obxectos.✓ Visita o otorrinolaringólogo unha vez ao ano.	

Os órganos dos sentidos permítennos relacionarnos coas persoas e co noso contorno físico, por iso debemos coidalos para que sempre funcionen correctamente.

A lingua

Como xa sabes, a lingua axuda a saborear a comida, a tragar e a mastigar.

Ás veces, a lingua cambia de cor, ponse esbrancuxada. Case sempre é debido a unha alimentación pouco saudable.

Coida a túa lingua

- ✓ Non tomes alimentos nin bebidas moi quentes, para evitar queimaduras na lingua.
- ✓ Evita comer alimentos moi salgados ou moi doces porque afectan ás papilas gustativas alterando a percepción dos sabores.
- ✓ Cando cepilles os dentes, enxáuga ben a boca para que a lingua quede ben limpa.



O nariz

O nariz ademais de ser o órgano do olfacto é o encargado de filtrar o aire que respiramos para que chegue limpo aos pulmóns.

Un arrefriado pode inflamar o interior do nariz e facer que diminúa o sentido do olfacto ou, tamén, dificultar a respiración.

Coida o teu nariz

- ✓ Mantén o nariz limpo: asóate suavemente cun pano para non irritar as foxas nasais.
- ✓ Non te expoñas a olores moi fortes durante moito tempo.
- ✓ Non metas os dedos no nariz, nin introduzas ningún obxecto polo nariz.



Como saber se estamos enfermos?

A enfermidade ocorre cando por distintas causas perdemos unha parte máis ou menos importante de saúde. O noso corpo avisa mediante unha serie de síntomas que algo vai mal: tусir, febre...

Por que enfermamos?

- Pola entrada no nodo corpo de bacterias ou virus . Por exemplo a Covid19 é un virus.
- Accidentes, roturas de ósos, feridas...
- Malos hábitos (comer mal, durmir pouco, non facer exercicio...)
- Intoxicacións (alimentos en mal estado, substancias químicas, contaminación...)
- Preocuparnos por problemas durareiros.
- Mal funcionamento dalgún dos noso órganos.

Ante a situación que estamos a vivir coa Covid19, podemos poner en marcha unha serie de medidas preventivas, tanto na casa , como fóra dela :

Recomendacións na casa

Todos os membros da familia deben de...



Lavar as mans ao entrar e a miúdo durante a estancia na casa



Crear hábitos e recordatorios para evitar tocar a cara e cubrir boca e nariz ao esbirrar ou tusir



Desinfectar con regularidade obxectos e superficies que se tocan regularmente como tiradores das portas, mesas e pasamáns



Ventilar a miúdo, abrindo ventás ou axustando o aire acondicionado

Recomendacións para o uso da máscara fóra da casa



Máscaras

Recomendacións para a poboación xeral

PARA LIMITAR O CONTAXIO



Non esquezas as medidas de prevención



Máscara Hixiénica
Normativa UNE 0064-1:2020
UNE 0064-2:2020
UNE 0065:2020



Máscara Cirúrxica
Normativa EN 14683:2014

CANDO USALAS



No transporte público



Cando non se pode manter a distancia de seguridade



Se coida de alguén con sospeita ou que teña a infección



Se ten tos ou esbirra



Poboación vulnerable (> 60 anos, embarazadas, enfermos crónicos)

COMO USALAS



Lave as mans



Cubra a boca e o nariz, verifique que cubre o mentón



Evite tocala despois de posta, se o fai, lave as mans



Non deixala en espera na fronte ou debaixo da barbilla
Cambie a máscara cando esta húmida e tras 4 horas de uso



Quítea por detrás e desbótea nun recipiente pechado



Lave as mans