


★
Abrazar
extrañar
crecer
estar valorar
aprender
levantarse confiar

Te pasó, nos pasó, lo compartimos.

Este año, más que nunca ¡Salud!



 EFEMÉRIDE: 1 DE DICIEMBRE

Día Mundial de la Lucha contra el Sida

El Día Mundial de la Lucha contra el Sida se conmemora el 1 de diciembre de cada año, con el objetivo de dar a conocer los avances contra la pandemia de VIH/Sida causada por la extensión de la infección del VIH.

¿Qué es el VIH?

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. Es un virus que afecta principalmente las células del sistema inmune, que nos defienden de las infecciones.

¿Es lo mismo “VIH” que “Sida”?

No. “Sida” significa “síndrome de inmunodeficiencia adquirida” y es la etapa avanzada de la infección del “VIH”, cuando nuestro sistema de defensas está muy debilitado y se desarrollan complicaciones asociadas al virus.

¿Sabías que en Argentina?

122mil personas viven con VIH.

30% de ellas no lo sabe.

30% de las personas con VIH se diagnostica en un estadio avanzado de la infección.

Elegí saber

Cinco razones para hacerte el test de VIH

- Es gratis en hospitales o centros de salud públicos de todo el país.
- Es confidencial, nadie puede revelar el resultado del diagnóstico. La ley protege tu derecho a la confidencialidad.
- Un diagnóstico oportuno te brinda mayores posibilidades de mantener tu calidad de vida actual.
- El tratamiento es gratuito. Los equipos de salud están preparados para orientarte y responder todas tus dudas.
- No es requisito presentar documento de identidad u orden médica para realizarse la prueba.

Si necesitás ayuda o información podés llamar al 0800-3333-444. Es gratis, confidencial y anónimo. De lunes a viernes de 9 a 21 hs y sábados, domingos y feriados de 9 a 18 hs.



* EL PRESERVATIVO: LO QUE TENÉS QUE SABER

Es el método más eficaz para prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

- Usalo desde el comienzo de la relación sexual.
- Fijate siempre la fecha de vencimiento.
- Nunca uses dos juntos: la fricción puede dañar el látex y hacer que se rompan.
- Abrilo con cuidado: no uses los dientes, ni una tijera. Podés romperlo sin darte cuenta.
- Después de usarlo, tiralo. Acordate de que no es reutilizable ni reciclable.
- Tratá de no guardarlos mucho tiempo en la cartera, la billetera o un bolsillo. El calor o la humedad excesivos pueden afectar el material con el que están hechos.

 EFEMÉRIDES10 de diciembre: **Día de los**

Derechos Humanos

Cada 10 de Diciembre se celebra el **Día de los Derechos Humanos**. Ese día en 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH), la cual proclama los derechos inalienables que corresponden a toda persona como ser humano, independientemente de su raza, color, religión, sexo, idioma, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Está disponible en más de 500 lenguas y es el documento que más se ha traducido en todo el mundo.

Este año, el tema del Día de los Derechos Humanos está relacionado con la pandemia de COVID-19 y se centra en la necesidad de reconstruir para mejorar, asegurándose de que los derechos humanos sean la base para los esfuerzos de recuperación. Solo alcanzaremos nuestros objetivos comunes en todo

el mundo si somos capaces de crear igualdad de oportunidades para todos. Es una ocasión para reafirmar la importancia de los derechos humanos para construir de nuevo el mundo que queremos, la necesidad de solidaridad mundial, la interconexión y la humanidad que compartimos como seres humanos.

¡Defendamos los Derechos Humanos! ¡Entre todos podemos lograr un mundo mejor!



! PREVENCIÓN

Consejos para disfrutar el verano

El verano es una época del año que invita a pasar más tiempo fuera de casa, a hacer deporte, ir a la playa o piscina y en esencia, a disfrutar de nuestro tiempo al aire libre. Sin duda, afrontamos un verano distinto debido al COVID-19, por lo que para evitar el contagio es necesario tomar algunas precauciones que nos ayudarán a cuidar nuestra salud y a prevenir otro tipo de patologías igualmente perjudiciales para el bienestar.

- ❌ Evitar tomar sol de las 10.30 hasta las 16 hs.
- ❌ Evitar reuniones en lugares cerrados.
- ✅ Aplicar cremas protectoras cada dos horas.
- ✅ Lavarse las manos con agua y jabón.
- ✅ Hacer ejercicio sólo en horas de menor temperatura.
- ❌ No compartir el mate ni la vajilla.
- ✅ Usar gorros o sombreros para evitar insolaciones.
- ✅ Toser y estornudar en el pliegue del codo.
- ✅ Tomar 2 lts. de agua a diario.
- ✅ Limpiar los objetos que usás frecuentemente.
- ✅ Mantener una distancia de 2 metros.
- ✅ Ventilar los ambientes.
- ❌ No tocarse la cara.



Si tenés dos o más de los siguientes síntomas: fiebre de 37,5°C, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, dolor muscular, cefalea, diarrea y/o vómitos. O si tenés solo pérdida brusca de gusto u olfato, consultá al sistema de salud de tu localidad o llamá al 120. Seguí cuidándote, protejamos nuestra salud. ¡Disfrutemos el verano!



📅 EFEMÉRIDES: 5 DE DICIEMBRE

Día Mundial del Suelo

El Día Mundial del Suelo se celebra anualmente cada 5 de diciembre desde 2014, año en el que la ONU designó esta fecha a propuesta de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Este año la campaña “Mantengamos vivo el suelo, protejamos la biodiversidad del suelo” pretende concienciar sobre la importancia de mantener ecosistemas saludables que garanticen el bienestar humano.

* ¿SABÍAS QUE ...?

Se estima que **sólo el 1% de las especies** de microorganismos del suelo se conocen actualmente en comparación con el 80% de las especies de plantas.

Los organismos del suelo pueden **descomponer ciertos contaminantes**.

Hasta el **90% de los organismos** vivos viven o pasan parte de su ciclo de vida en los suelos.

El suelo es un recurso vivo que **alberga más del 25% de la biodiversidad** de nuestro planeta.

¡Cuidemos la naturaleza!

#Osmitatecuida#Misalud#Mimundo



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud  osmita_salud  Osmita

Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 46093259. Prohibida su reproducción total o parcial. Propietario: Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina. (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). Editor Responsable: OSMITA. Domicilio Legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires, Argentina. Tel.: 011 4313 3111. info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar. Director Entrelazar: Mariano Ramírez Oliberos. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com



SSS SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD

Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades
de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583).
www.sssalud.gob.ar

Política de Privacidad

El envío de este mail sólo tiene por objetivo la difusión de contenidos relacionados a la promoción de la salud y la mejor calidad de vida. Por el presente medio no se solicitan y/o registran datos personales o sensibles de ninguna persona, de modo que en caso que le sea solicitada, no responda. La información personal o sensible sólo se solicita en forma directa por personal de la obra social o por los medios que éstos le indiquen. En cualquier caso, sus datos nunca serán suministrados a otras personas o instituciones ajenas a nuestra institución, salvo para cumplir con nuestro deber prestacional, con un mandato legal o que contemos con su autorización expresa.