



Informativo de Promoción de la Gestión del Conocimiento

Agosto / Setiembre 2020
Volumen 1, N°8-9

PRESENTACIÓN

El informativo de Promoción de la Gestión del Conocimiento, es una publicación mensual de las actividades que desarrolla la Unidad de Promoción de la Gestión del Conocimiento en el Instituto Nacional de Salud, a través de plataformas virtuales como el Blog INSteractúa y el portal de Diseminación Selectiva de Información (DSI).

Este informativo, es una recolección de información y conocimiento de los colaboradores del INS, los cuales han sido organizados en infografías, post y otros; en temas relacionados con salud pública, investigación, salud ocupacional, medicina alternativa y complementaria, alimentación y nutrición.

*Unidad de Promoción de la Gestión del Conocimiento
Oficina General de Información y Sistemas
Instituto Nacional de Salud*

Contenido

¿Cuánto tiempo sobrevive el covid-19 en las superficies?.....	2
Recomendaciones para el transporte diario...2	
¿Qué relación hay entre COVID-19 y los animales?.....	3
Principales alimentos fuentes de hierro en la lucha contra la anemia.....	3
Medidas complementarias para prevenir el covid-19.....	4
Salvia: efectos medicinales.....	4

Para más información, hacer clic en el título de cada publicación. ↗





¿Es recomendable usar mascarilla para hacer deporte?

Es muy importante para nuestra salud practicar deporte y hacer ejercicios, como correr o caminar en ambientes externos. Sin embargo, no podemos relajarnos en la lucha contra el COVID-19, el uso de la mascarilla es obligatorio.

*“La salud es la riqueza real y no piezas de oro y plata”
(Mahatma Gandhi)*



¿Cuánto tiempo sobrevive el COVID-19 en las superficies?

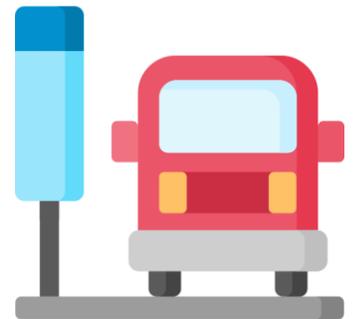
El virus de la COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón.



Recomendaciones para el transporte diario

El transporte público puede ser un foco de contagio, por ello se deben cumplir medidas preventivas para evitar propagar el virus.

Durante el viaje es obligatorio utilizar la mascarilla y el protector facial, mantener la distancia social y evitar tocarse la cara y los ojos.



¿Qué relación hay entre COVID-19 y los animales?

En este momento, no hay evidencia que los animales de compañía jueguen un papel significativo en la propagación del virus que causa COVID-19; sin embargo, todavía estamos aprendiendo sobre este virus.



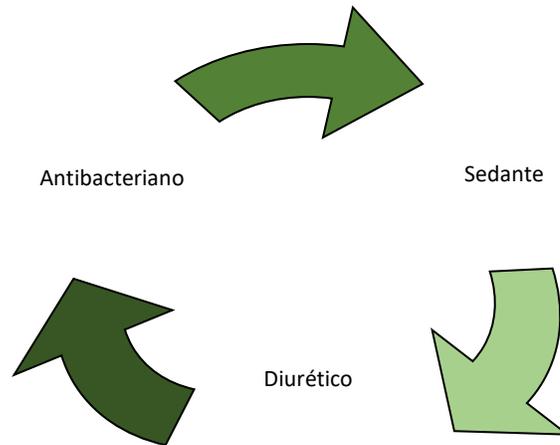
Principales alimentos fuentes de hierro en la lucha contra la anemia

La sangrecita (de carnero, cerdo, pollo o res) es una excelente alternativa, pues no solo aportan en promedio, más de 17 mg de hierro; sino también, una cantidad importante de proteínas de muy buena calidad, alrededor de 6 g.



Salvia: efectos medicinales

Puede ayudar a aliviar enfermedades como el dolor de garganta, problemas digestivos, la tos y el resfriado común.



Medidas complementarias para prevenir el COVID-19

Las medidas preventivas que se adoptaron para hacer frente a la pandemia se han ido modificando conforme el avance de la misma, es necesario establecer pautas adicionales de contención para evitar un rebrote de contagios.



Salud mental y COVID-19

Las circunstancias actuales puede ser un factor predisponente a desarrollar problemas de salud mental, mientras que las condiciones de las personas que ya lo padecen pueden empeorar.

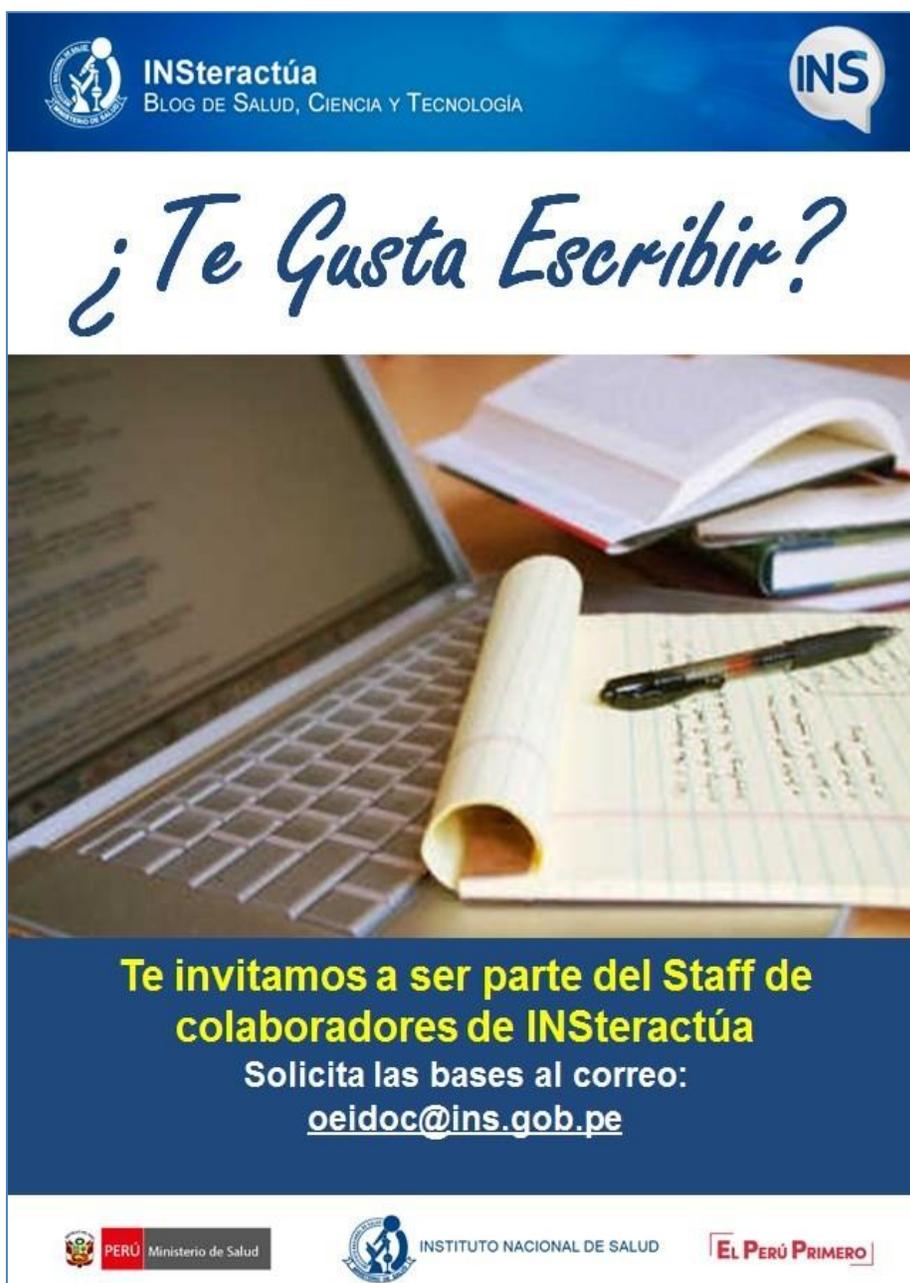
Unidad Funcional de Promoción de Gestión del Conocimiento

UFPGC

La UFPGC tiene como objetivo captar, gestionar y difundir el conocimiento institucional o el que se produce por un organismo o institución al que se circunscribe, empleando las tecnologías informáticas y comunicacionales que se dispone.

Funciones:

- Promover el desarrollo de capacidades en el personal, en relación a la gestión del conocimiento.
- Fomentar la sistematización del conocimiento científico, técnico y buenas prácticas en la institución.
- Contribuir con la formulación y actualización de documentos normativos y documentos técnicos relacionados con la gestión del conocimiento en el INS.



INSteractúa
BLOG DE SALUD, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INS

¿Te Gusta Escribir?

**Te invitamos a ser parte del Staff de
colaboradores de INSteractúa**

Solicita las bases al correo:
oeidoc@ins.gob.pe

PERÚ Ministerio de Salud INSTITUTO NACIONAL DE SALUD EL PERÚ PRIMERO



<http://insteractua.ins.gob.pe/>
<https://dsi.ins.gob.pe/>
<https://aries.ins.gob.pe/>