



# Informativo de Promoción de la Gestión del Conocimiento

Julio 2020  
Volumen 1, N°7

## 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 séptimo número del año, 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

¿Cuáles son las medidas de seguridad para prevenir el covid-19 en el trabajo?.....2

Recomendaciones para cuidar la salud mental.....2

¿Dónde encontrar información especializada sobre el COVID-19?.....3

Compilación de investigaciones sobre COVID-19 realizadas por los Centros Nacionales y Oficinas del Instituto Nacional de Salud.....3

Recomendaciones para el consumo en salón en restaurantes y servicios afines.....4

¿Es recomendable el uso de careta facial?.....4

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





## Recomendaciones para cuidar la salud mental



Mantenerse informado solo en determinados momentos, la práctica de deporte permite la relajación y el bienestar general.

*“La vida no es para vivir,  
sino para vivir con salud”.*  
(Marcial)

## Vacuna contra el neumococo: efectos secundarios

Es probable que después de la aplicación de la vacuna se sientan algunas molestias como: dolor, enrojecimiento, inflamación, fiebre, vómitos, irritabilidad, entre otros.



## ¿Cuáles son las medidas de seguridad para prevenir el COVID-19 en el trabajo?

Las principales medidas para reducir el riesgo de contagio en el trabajo es el distanciamiento social, el uso de mascarilla y mantener buenos hábitos de higiene como el lavado frecuente de manos, limpieza y desinfección de los espacios.



## Recomendaciones para el adulto mayor

Los adultos mayores constituyen un grupo de riesgo del COVID-19, por ello evitar que acudan a lugares concurridos, las visitas si presentan síntomas respiratorios, vacunarlos contra el neumococo, promover el uso de mascarilla, lavado de manos, la limpieza y desinfección.



## ¿Dónde encontrar información especializada sobre el COVID-19?

En portales oficiales que sean de confianza y sobre todo con libre acceso a la información, se recomienda tener especial cuidado con páginas web sospechosas porque podrían estar relacionadas con los ciberdelincuentes.



## ¿Qué es la enfermedad de Kawasaki?

Es una afección que causa inflamación en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, afecta con mayor frecuencia a niños menores de 5 años.



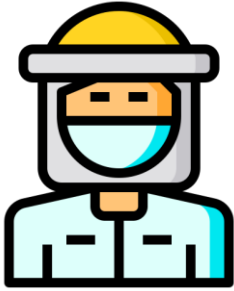
### Investigaciones realizadas para enfrentar la pandemia del COVID-19

- Evaluación en condiciones de campo de una prueba rápida para detección de anticuerpos IgM e IgG contra SARS-CoV-2.
- Intervenciones farmacológicas para el tratamiento de la Enfermedad por Coronavirus (COVID-19).
- Near-Complete Genome Sequence of a 2019 Novel Coronavirus (SARS-CoV-2) Strain Causing a COVID-19 Case in Peru.
- Early transmission dynamics of COVID-19 in a southern hemisphere setting: Lima-Peru: February 29th–March 30th, 2020.
- Genetic variants and source of introduction of SARS-CoV-2 in South America.



## ¿Es recomendable el uso de careta facial?

Las personas que utilizan el transporte público o asisten a lugares concurridos como mercados o centros comerciales, además de la mascarilla deberían utilizar un protector facial como medida de protección adicional ante la posibilidad de contagio de Covid-19



## ¿Es recomendable usar mascarilla para hacer deporte?

El uso de mascarilla es obligatorio, si bien puede resultar incómoda, es una muy buena medida de prevención que junto al distanciamiento social pueden reducir el riesgo de contagio del covid-19.



## Tomillo: propiedades medicinales

Utilizado en infusiones para aliviar los resfríos y el dolor de garganta, también combate problemas digestivos como gases o indigestión.



*“Caminar es la mejor medicina de un hombre.” (Hipócrates).*

## Recomendaciones para el consumo en salón en restaurantes y servicios afines

- Lavarse las manos con agua y jabón, antes y después de comer.
- Mantener la distancia con otras personas y no compartir vasos ni cubiertos con sus acompañantes.
- Pagar con medios electrónicos o con monto exacto.



## 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



# ¿Te Gusta Escribir?



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

Solicita las bases al correo:  
[oeidoc@ins.gob.pe](mailto:oeidoc@ins.gob.pe)



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

EL PERÚ PRIMERO



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