

# PROMOPREVE

Newsletter de Promoción de la Salud y  
Prevención de la Enfermedad

Suscripción (alta/baja) en:  
[edusalud@car.m.es](mailto:edusalud@car.m.es)



Edita: Servicio de Promoción y Educación para la Salud  
Dirección General de Salud Pública y Adicciones  
Consejería de Salud

## Comienza el 2024 con el Código Europeo contra el Cáncer

Son 12 medidas que cada persona puede tomar para contribuir a prevenir el cáncer.

Porque 4 de cada 10 cánceres se pueden prevenir con estilos de vida saludables.



[Leer más](#)

EN ESTE NÚMERO:

### 1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

Prevecan.

Recomendaciones para la prevención de infecciones respiratorias.

### 2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

Instrucciones uso móviles centros educativos Región de Murcia.

Materiales educativos higiene respiratoria (programa e-bug).

# 1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA



## Prevecan

PreveCan, es una herramienta sencilla para concienciar sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables relacionados con la dieta, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco y la exposición solar, entre otros factores ligados al riesgo de desarrollar cáncer.

La app, se puede descargar de manera gratuita en dispositivos móviles a través de [Google Play \(Android\)](#) o [Apple Store \(iPhone\)](#), es muy sencilla de utilizar.

[Leer más](#)

## Recomendaciones para prevenir infecciones respiratorias

POBLACIÓN VULNERABLE	POBLACIÓN CON SÍNTOMAS
<p><b>¿Quiénes son?</b></p> <p>Personas de <b>60</b> años o más Personas con <b>ENFERMEDAD CRÓNICA</b> Embarazadas</p>	<p><b>Medidas recomendadas</b></p> <p>Cubrirse al toser o estornudar con pañuelos desechables</p> <p>Reducir contactos con personas vulnerables</p> <p>Evitar aglomeraciones</p> <p>Uso de mascarilla</p>
<p><b>Medidas recomendadas</b></p> <p>Vacunación frente a gripe (incluidos fumadores &lt;60 años) y COVID-19</p> <p>Reducir contactos con personas enfermas, procurando usar mascarilla con ellas</p>	

### HIGIENE DE MANOS

Recuerde lavarse las manos inmediatamente después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude con la parte interior del codo, no con las manos.

[Leer más](#)

# 2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

## Instrucciones uso de móviles centros educativos Región de Murcia



Instrucciones de 3 de enero de 2024 de la Dirección General de Recursos Humanos, Planificación Educativa e Innovación sobre determinados aspectos para la regulación del uso de móviles y otros dispositivos electrónicos en determinados centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

[Leer más](#)

## Materiales educativos higiene respiratoria (programa e-bug)

Unidad didáctica [Higiene respiratoria 3- 5 años](#)

Unidad didáctica [Higiene respiratoria 5-7 años](#)

Unidad didáctica [Higiene respiratoria 7-11 años](#)

Unidad didáctica [Higiene respiratoria 11-14 años](#)

Unidad didáctica [Higiene respiratoria 14-16 años](#)