

FLARE: Starting a Fire in the City of Mist

By: Linzee Clark and
Kimberly Jayne



FLARE: Starting a Fire in the City of Mist

By: Linzee Clark and
Kimberly Jayne



Objectives of the Course

To provide information on prevention of waterborne and foodborne diseases to the people of Jinotega, Nicaragua.

To increase knowledge of public health topics relevant to the communities we worked in.





Mision
Para Cristo

History

Healthcare

Attendees

Dates

Introduction to Jinotega

Preparation

Weekly Meetings

- 10 AM every Wednesday

Research Assignments

- Water Filtration
- Infectious Disease
- Nutrition and Food Safety

Preparation

Presentation Planning

- Guidance

Organization of Materials

- Brochures
- Hands on Activities
- Translation

Research Applications

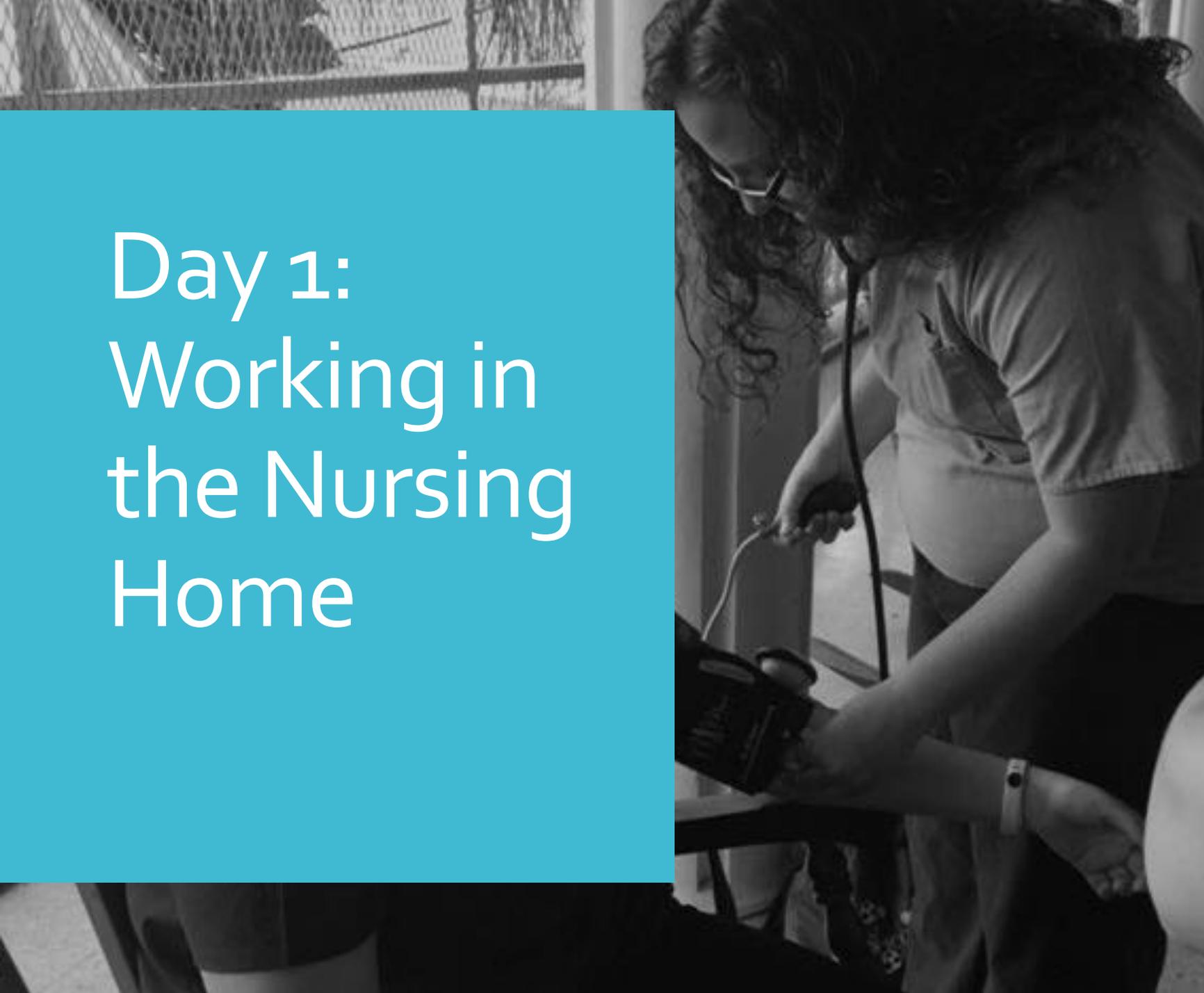
Day 1: Nursing Home

Day 2: Rural Health Seminar

Day 3: Nursing College

Day 4: Coaching Clinic





Day 1: Working in the Nursing Home

- Partnership with Lincoln Memorial and Harding University
- Triage
 - Blood Pressure
 - Pulse Rate
 - Respiration Rate

¿Preguntas?

Trevecca Nazarene

Departamento de Biología

333 Murfreesboro Pike

Nashville, TN, 37210

Phone: (615) 248-1200

KEJayne@trevecca.edu

Algunas maneras para asegurarse su agua es segura para beber:

Hervir el agua por lo menos un minuto es una manera eficiente para eliminar varios patógenos peligrosos.

En caso de emergencia: puede purificar hasta 2 litros de agua n una botella plástica al ponerlo bajo el sol por 6 horas.

Para uso personal: LifeStraw es una compañía que ofrece varios productos para purificación de agua.

Los filtros de manivela son herramientas eficientes para filtración de agua.

El Agua es

100% NATURAL



Nunca

- Consumir solamente bebidas azucaradas y gaseosas en vez de agua

- Tomar agua de fuentes contaminadas como rios, lagos, y agua estancada sin filtrarla y purificarla apropiadamente.

- Tomar agua que sepa raro, huelo mal, o tenga un color diferente- el cual podría enfermarlo.

El Agua es Vida

- Aproximadamente 70% de su cuerpo es agua.

- Cada célula, tejido, y órgano en su cuerpo necesita agua para funcionar bien.

- El agua elimina desechos y toxinas de su cuerpo al orinar, sudar, entre otros.

- El agua mantiene su temperatura corporal normal.

SIEMPRE

- Consuma suficiente agua durante el día.

- Filtrar y purificar el agua de fuentes contaminadas

- Determinar cuánta agua debería tomar- divida su peso en mitad- esta es la cantidad de agua que debería tomar en el día.

Ejemplo: Peso 150 lbs.
150/2=75 onzas aproximadamente 10 tazas.



Day 2: Rural Health Seminar

Water Filtration and Purification

Mi Plato



Created by
Trevecca Nazarene University
For
Misión Para Cristo

Rotonda Petronic 1 1/2 Cuadras al Este

Jinotega, Nicaragua

Phone: 011-505-8936-4538



Los 5 Puntos de la Nutrición

1. ADECUACIÓN

- Comer suficiente para rendir todo el día.
- Comer suficiente para estar satisfecho.

2. EQUILIBRAR

- Comer una dieta balanceada en nutrientes
- Llenar su plan con diferentes tipos de comida. Comer una gran variedad de vegetales, frutas, carnes, y lácteos.



3. CONTROL DE CALORIAS

- Evite comer más de lo necesario
- Trate de comer hasta que este 3/4 lleno. Si come más de llenarse a los 3/4, está comiendo más de lo recomendado.
- Comer más despacio, eso le facilita llenarse rápido.
- Comer alrededor de 2,000 calorías al día



5. VARIEDAD

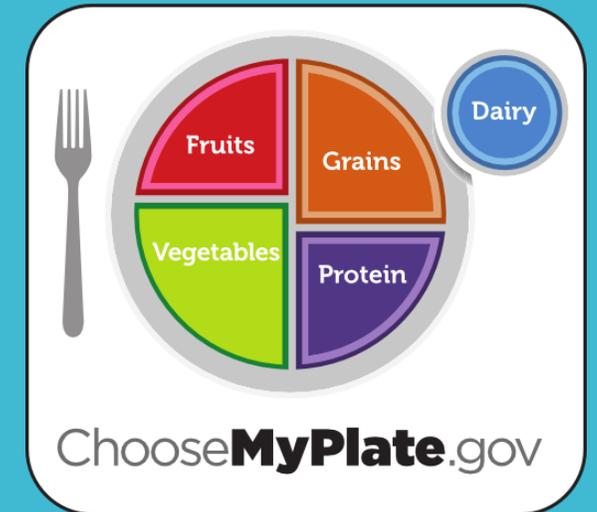
- Entre más colores en el plato, mejor!
- Pruebe diferentes carnes, frutas, y vegetales para incrementar la variedad de nutrientes



Day 2: Rural Health Seminar

Nutrition

- Five Points of Nutrition
- MyPlate



Day 3: Nursing College

Physiology of Water

How the body uses water:

- Water absorption

- Regulation of heart rate, blood pressure, and stroke volume

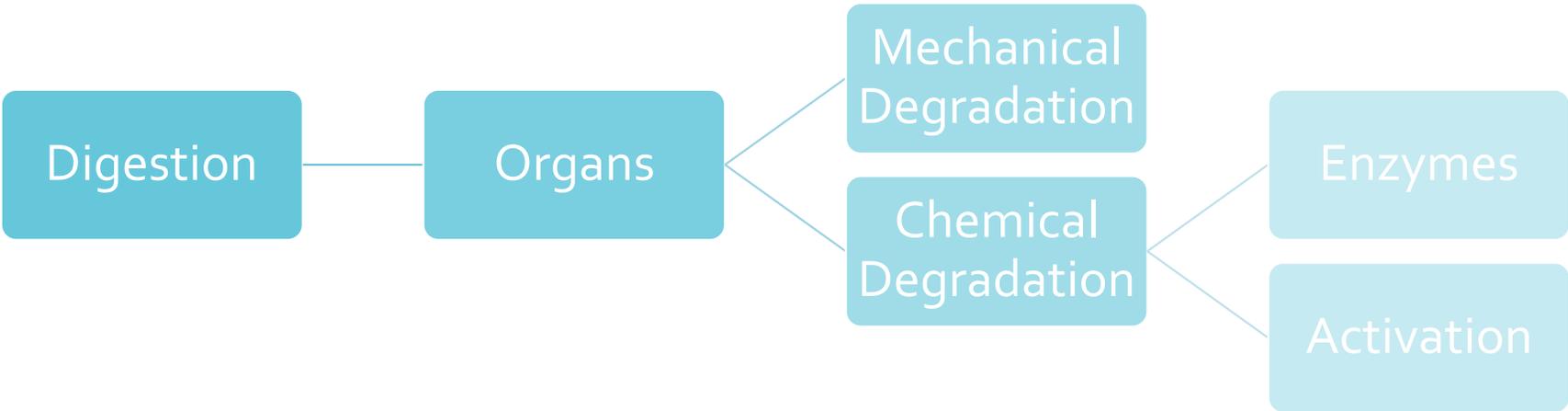
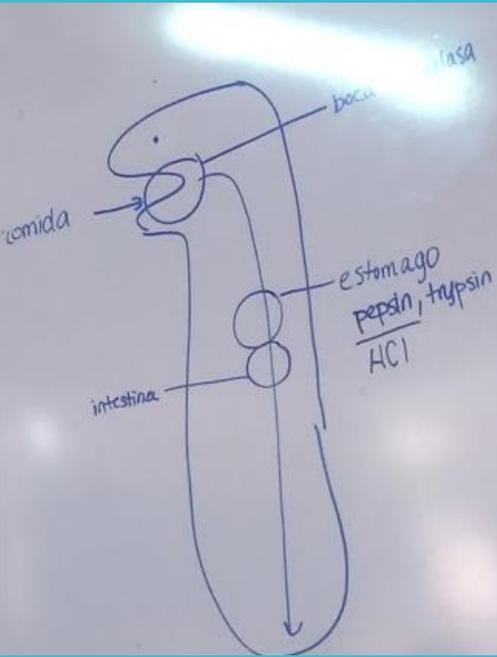
- Cell volume

- Signal transduction (ex. Water soluble hormones)

- Thermoregulation



Day 3: Nursing College



Day 4: Coaching Clinic

Dehydration

How to stay hydrated when playing sports

Thermoregulation

Heat cramps

Heat exhaustion

Heat stroke

Treatment of these conditions





Day 4: Coaches Clinic

- Sports Psychology
 - Motivation
 - Support
 - Criticism
 - Encouragement

Research for the Future

What They Knew

- Regular Exercise
- Nutritional Diet
- Properly Cooking Meat
- Clean Water Sources
- Possible Contamination of Water Source

What They Did Not Know

- Cross Contamination
- Vitamin Sources
- Microbial organisms in water

Conclusions

This is a breakthrough of information

Our research will help streamline future research for the benefit of the people of Nicaragua.



Acknowledgements

