# 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

## Presentation Planning

• Guidance

### Preparation

## Organization of Materials

- Brochures
- Hands on Activities
- Translation

## Research Applications

Day 1: Nursing Home

Day 2: Rural

Health Seminar

Day 3: Nursing College

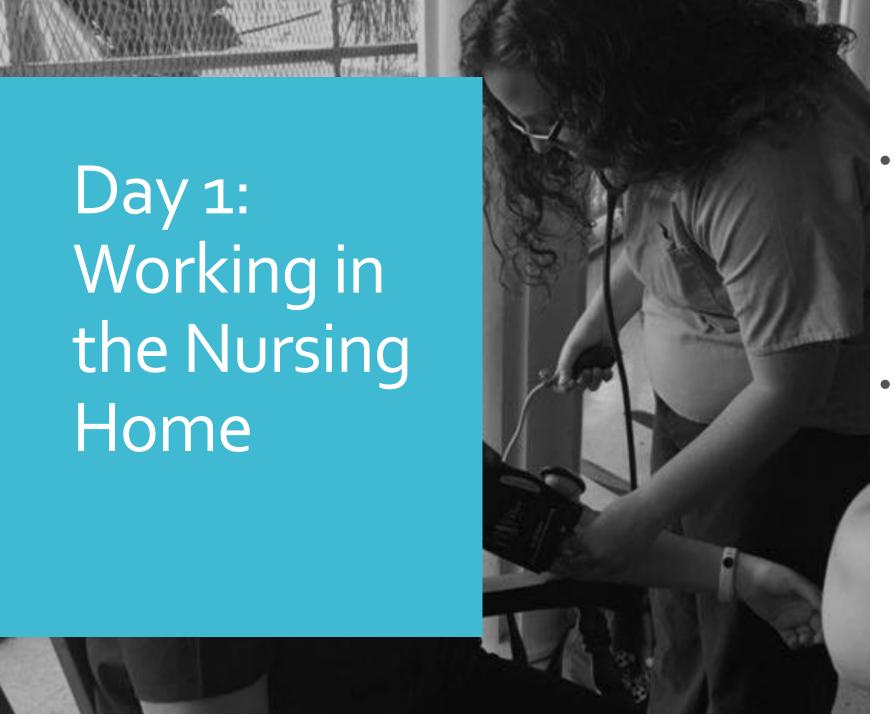
Day 4: Coaching Clinic











Partnership
 with Lincoln
 Memorial and
 Harding University

- Triage
  - Blood Pressure
  - Pulse Rate
  - Respiration Rate



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

#### ;Preguntas?

Trevecca Nazarene

Departamento de Biología

333 Murfreesboro Pike

El Agua es

100% NATURAL

Nashville, TN, 37210

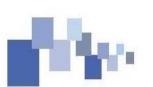
Phone: (615) 248-1200

KEJayne@trevecca.edu



#### Consumir solamente bebidas azucaradas v gaseosas en vez de

- · Tomar agua de fuentes contaminadas como rios, lagos, y agua estancada sin filtrarla y purificarla apropiadamente.
- · Tomar agua que sepa raro, huela mal, o tenga un color diferente- el cual podria 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



- · Consuma suficiente agua durante el dia.
- · Filtrar y purificar el agua de fuentes contaminadas
- · Determinar cuánta agua deberia tomar- divida su peso en mitad- esta es la cantidad de agua que debería tomar en el

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





## Day 2: Rural Health Seminar

Water Filtration and Purification





Created by
Trevecca Nazarene University
For
Misión Para Cristo

Rotonda Petronic 1 1/2 Cuadras al Este

Jinotega, Nicaragua

Phone: 011-505-8936-4538





#### ADECUACIÓN

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

#### ۷.

#### **EQUILIBRAR**

- Comer una dieta balanceada en nutrientes
- Llenar su plan con differentes tipos de comida. Comer uns gran variedade de vegetales, frutas, carnes, y lacteos.



#### 3.

#### CONTROL DE CALORIAS

- Evite comer mas de lo necesario
   Trate de comer hasta que este ¾ lleno . Si come mas de llenarse a los 3/4, esta comiendo mas de lo recomendado.
- Comer mas despacio, esa le facilita llenarse rapido.
- Comer alrededor de 2,000 calorias al dia

#### 4.

#### MODERACIÓN

- Conozca los limites de su alimentación- trate de no comer un tipo de comida en exceso. Por ejemplo: no comer grandes porciones de carne en cada comida.
- Mantenga las porciones de comida en cantidades pequeñas



#### 5. VARIEDAD

- o Entre mas 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



#### Como Lidiar Con Carnes Crudas

- Carne de puerco: LLevar la came de puerco a casa y refrigerar immediatamente a 4.4 °C; usar entre 3 a 5 dias or congelar a -17.8
- Came de res: Al conseguir la came, immediatumente refrigera 4.4 Centigrados; consumidas entre 3-5 dias—o congelar 1-2 di a -17.8 grados Centigrados. Si es mantenido congelado en forma continua, estara en boen estado para consumir en cualquier
- Follo crudo: debe mantenerse helido. Si tiene un refrigerador, immediitamente poner el pollo deutro del refrigerador y mantene a una temporatura de 4.4°C o menos. Consumir de 1-2 dias o congelar a -17.8°C. Si se mantien congelado, se puede consumir en control de 1-2 dias o consultar en compensa en consultar en compensa en control de 1-2 dias o consultar en compensa en control de 1-2 d



#### Como Cocinar Differentes Tipos de Carne

Pollo, Res, y Cerdo



## NAZARENE UNIVERSIT

## Tiene los ojos secos y piel reseca?

Esta teniendo problemas al ver en poca luz o puede ver punas oscuros en su vision? Si respondio " Si" a caulquiera de esas preguntas, usted podria tener deficiencia en vitamin a. comidas altas en vitamina A

- Lechuga
- Broccoli
- Espinaca
- Vegetales Anaranjados/Amarillos
- Chiles dulces
- Camote
- Zanahorias
- Albaricoques
- Albaricoque
- Amates
- Pipian
- Huevos

#### Carne de Puerco-Instrucciones

Servador hare dre	visano semilar	-						
Carte	Semana Perm	Temporit Cocción	Tempole repose					
Aualo Resilenta Nama o	D'Ammer	eteroirodeis.						
Applications	26 800		36 Tydyreycarpe )					
Green Audio	2 bear	China perilina						
Farmetics	2+2/8m	Sex pribs						
WedoPeno	latites	25 m prins						
les let	Suffice	it no priés						
Klete Brismo Picara	140/846	Tensorati Dia						
69.68%		Zink.						
Aur (s Aprigato del colo en la perilla)	; der welfalj o Pari		ne directo de varigura es					
Christin	Spripter 25		25 Tribletkonese					
	prijedes	224	lamena Smirules					
Bedetokripne	Lospitoles	Terpotati D S mi.						
Certile	Dellin.	25 eCitores						
bis insensition	1 pulgade	Sensorate India	16T					
(tepdets)		nit.						
Interior								
Children	Sorigitar'S	Samportable Sides	24 Yukije spourpe in					
	ovigetes	2690.	neso(Innves					
Workform de Fiete de	Half-oxigatio	Temportotol 4s il						
lone		min.						
forte defraroultation	Spripele	Sampototel Sa	367					
		Street.						
Contrator Caloning commune	olk							
Challeton de Larres	SeS priprie	Tempototal 6.0	26 Yyásjenyourpe lo					
		ma.	menodiminates					

#### Carne de ResInstrucciones Car

Type & Sin.	Description of the last of the	Service Service	Temporal Co.	idis Terpreter Intre
Defiliosis; refuse	24.9	. Are UST	3 X eh/3	
De Blooming de bourn	A CO	Aug 187	Samuel State of Gregorosis	
inentiality fills		Toron high level XT	Torrelay land/ST	
Lactoric Dega	h.	1000	2 8 + 5 / 5	
ines from	500	Anal ST	A G e is w	si .
No.	leca No.	ing Parlin	15 singeri	in .
Stationar Com-	lali.	Conversión:	Sulfrene	
Papella	Because (0.	howindacyn lawn		
Corilla Papador	7 kap 17	Toron lago level ET	11(0x 21(0)	ha.
	becau			
Smithdagen,	Design	Fuella more	la Calmana	
for m		fair	hain	T
Tirey Professor	- 11	lacranies pro Selbywell T		Gogdoir I V
George Pare, Bern, Johns, carolina	1	of dec		EAV) Scillean
Ngala dera Face o printale deserve	- 1-	or Strine		had seen
Description on any age author contribu	. 1	of die		2 of more
Green promiseda Gridoren matrio		n Collection on Collection		Softmen Softmen
		10.00		A DESCRIPTION OF THE PERSON NAMED IN
Sealerful description		erana in Laran		In Corner

#### Carne de Pollo-Instrucciones

Sports Prille	Par I	Jackson por Jackson To		Toritor
entropes loi-	hete.	TORS THE	Relian.	50 5 mm
lia setropro la ir	Selle.	in. Salation	Healtha	15-2 
Capie rederif			Standards	152 - 4.5
les leis es es	5.01	Seller.	Estim.	6.5-4
kça k pilo en	6814	Lifter.	EdS-	10-5
best				-140
degrilepile sie	Side	Zulffen.	2 x 10 mm.	6 disease 64
here				
Section marks	fall in	C.Ober	6.0m	10-15 m/db
make thereby	544	Kathen.	Calling.	Section 686
	School	Earthur.	Katilan.	5 - C C

#### Contactar

Miniún Para Cristo
Recondo Petronio 1 1/2 Cuadras el Reto
Jinotaga, Nicaragua
P: 011-005-8926-4028

## Esta sintiendo nauseas, frequencia cardiac rapida, o fatiga?

En tal caso, podria estar sufriendo de anemia; una enfermedad en el que su cuerpo no produce suficiente sangre oxigenada. Si sufre de anemia, es porque no esta comiendo suficiente vitamin B en su dieta. Esta enfermedad es muy comnu en Jinotega, Nicaragua. Esta es una lista de comidas que deberia comer para sentirse mejor.

Lechuga Broccoli Espinaca Huevos Leche y producas lacteos

## Day 2: Rural Health Seminar

Cooking Meat Properly and

Vitamin Deficiencies

## Day 3: Nursing College

Physiology of Water

How the body uses water:

Water absorption

Regulation of heart rate, blood pressure, and stroke volume

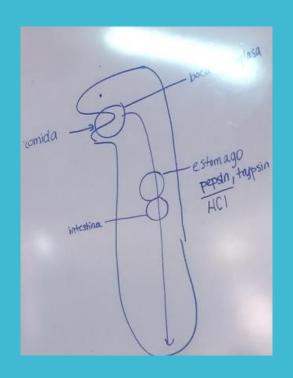
Cell volume

Signal transduction (ex. Water soluble hormones)

Thermoregulation



# Day 3: Nursing College





Digestion

Organs

Mechanical Degradation

Chemical Degradation

Enzymes

Activation

## 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

- CrossContamination
- 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.









