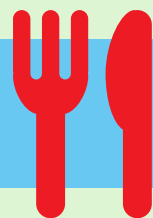


VIGILA EL CONSUMO DE AGUA Y ALIMENTOS



Riesgo de diarrea del viajero, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis A y poliomielitis

▶ *Lávate las manos con frecuencia*

Sobre todo antes y después de comer, de manipular alimentos, de ir al baño, etc. Si no hubiera agua y jabón, puede usarse desinfectante de manos a base de alcohol (>60% de alcohol)



▶ *Bebe agua y bebidas embotelladas precintadas*

Trata el agua en caso de seguridad dudosa. Métodos de tratamiento:



A Hervido: 1 minuto ; 3 minutos (en altura superior a 2000 m)

B Filtrado: Los filtros* más comunes son los de cerámica, los de membrana y los de carbón en bloque. Es fundamental que el poro sea adecuado; los de 1 micrómetro o menos aseguran la máxima eliminación posible de microorganismos (no incluidos los virus)
Es un buen método de combinación con otros (hervido o desinfección)

C Desinfección

■ Tintura de yodo 2%: 5 gotas por litro. Agitar y esperar 30 minutos

■ Hipoclorito sódico:

▶ Lejía apta para desinfección de aguas de bebida (al 4%): 2 gotas por litro
Agitar y esperar 30 minutos

■ Pastillas potabilizadoras*: Consultar las instrucciones del producto

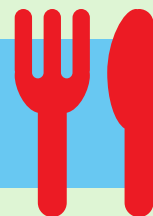
En caso de agua turbia, es importante primero filtrarla y después desinfectar/hervir

Evita el consumo de cubitos de hielo y helados

Consume sólo leche envasada y derivados lácteos debidamente higienizados

Cepíllate los dientes con agua tratada

*En tiendas de Deporte y Aventura



► *Consume alimentos siempre cocinados y calientes*



Evita los alimentos crudos (ensaladas, pescado crudo, etc) o que no estén suficientemente cocinados



Pela tú mismo la fruta antes de consumirla



No consumas alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante varias horas (comida en buffets no cubierta, comida en la calle o de vendedores ambulantes)



Evita los productos que contengan huevos crudos o poco cocinados; salsas, mayonesas caseras, repostería...



¡RECUERDA!

¡La mejor prevención es una buena higiene general y personal!