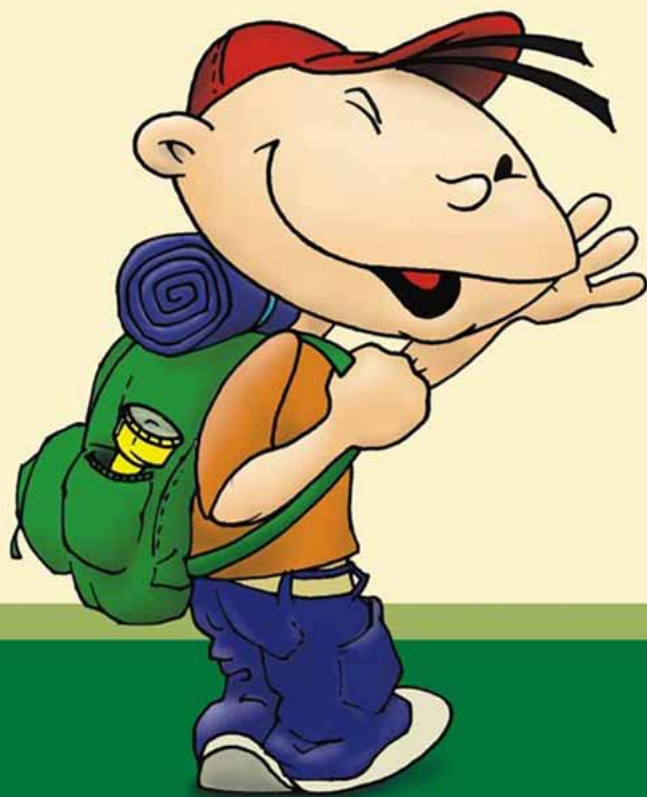


CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UN TURISMO SALUDABLE

“Cuidese y cuide a quienes lo rodean”



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Ante el inminente inicio de la Semana de Turismo, el Ministerio de Salud Pública recuerda a la población las precauciones que deben tomarse a los efectos de evitar accidentes y trastornos a la salud vinculados principalmente a factores de higiene y seguridad alimentaria.

Entre las medidas a tener en cuenta, se destacan las siguientes:

EN LA CARRETERA:

- Antes de salir a la carretera, asegúrese que el vehículo esté en buenas condiciones: vigile el buen funcionamiento de las luces, cubiertas y frenos.
- Conduzca con prudencia: respete los límites de velocidad y no consuma bebidas alcohólicas. Utilice el cinturón de seguridad, al igual que sus acompañantes.
- Respete las señales y cumpla con las disposiciones de la Policía de Tránsito.



EN MATERIA DE HIGIENE:

- Consuma agua potable y utilícela para el cepillado de dientes.
- Si tiene dudas de la potabilidad del agua, proceda a hervirla o agréguele una gota de hipoclorito de sodio por litro de agua.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos y luego de ir al baño. Del mismo modo lave la vajilla.
- Asegúrese del buen funcionamiento de las instalaciones sanitarias, a los efectos de corregir pérdidas, obstrucciones y desbordes de cámaras y pozos.
- Higienice los artefactos del baño con una solución que contenga 4 cucharaditas de hipoclorito por litro de agua.
- Tenga presente que los baños de los locales comerciales son un reflejo de la higiene y del respeto hacia los clientes: Evite concurrir a los locales donde los baños están en malas condiciones.
- No arroje los residuos fuera de los recipientes de recolección. Tenga especial cuidado con aquellos residuos que puedan producir heridas corto punzantes (vidrios, clavos, agujas, etc.).

- En caso de utilizar locales en el medio rural que ya hayan estado cerrados durante un tiempo prolongado, se recomienda:

- Ventilar el ambiente por 30 minutos antes de ingresar y mantener ventilado.
- Antes de iniciar la limpieza, proteger la boca y la nariz con tapaboca (o algún protector como pañuelo, bufanda, mascarilla, etc).
- Mojar las superficies con agua y desinfectante (hipoclorito de sodio) previo al barrido, dejando actuar de 15 a 30 minutos antes de comenzar.
- Evitar la acumulación de restos de comida o residuos orgánicos.
- Mantener limpia y despejada la zona de maleza cercana a viviendas (jardines y fondos).
- En caso de realizar campamentos, evitar las zonas no habilitadas y cubrir el piso de la carpa para evitar contacto directo con el suelo.

- En caso de mordedura de víbora, dirigirse al centro de salud más cercano, para su atención inmediata.



EN SEGURIDAD ALIMENTARIA:

- Recuerde realizar un correcto lavado de frutas y verduras si van a ser consumidas crudas. La forma correcta de hacerlo es sumergiéndolas en una solución preparada con una cucharadita de hipoclorito de sodio por cada litro de agua, durante media hora.

- Cocine bien los alimentos y consúmalos mientras estén calientes, protegiéndolos de las moscas.

- Haga valer sus derechos: Consuma alimentos que estén habilitados, con el correcto etiquetado y con fecha de vencimiento vigente.

- Consulte al médico si se siente enfermo.

- Evite consumir medicamentos por su cuenta.

- Si toma medicamentos por prescripción, no olvide llevarlos consigo cuando viaje.



DISFRUTE, CUIDE SU SALUD Y EL AMBIENTE:

* Tenga presente que el salir de la ciudad es una buena oportunidad para ponerse en contacto con la naturaleza. Camine y haga ejercicios de acuerdo a su edad y estado de salud.

Cúidese usted; cuide a quienes lo rodean; cuide el medio ambiente.

Ministerio de Salud Pública

Dirección: 18 de Julio 1892

Tel.: 0800 4444

www.msp.gub.uy

