

Disfrutá de las playas

Existe evidencia que la radiación ultravioleta (UV) solar causa severos daños en la piel, ojos y sistema inmunitario.
Por tanto:

Disfrutá del sol antes de las 11 y después de las 17 horas.

Usá protectores y/o pantallas solares con factor mayor a 15, adecuado a la edad, tipo de piel y actividad: los niños menores de 6 meses no deben exponerse directamente al sol, en tanto las personas mayores deben hacerlo con muchas precauciones en la medida que tienen la piel más sensible a los rayos ultravioletas.

Usá sombrero, preferentemente de ala ancha para proteger mejor cabeza y cuello.

No ingieras comidas entre dos y tres horas antes de entrar al agua.

Preferí las playas donde existan guardavidas y estén señalizadas como aptas para baño.
Respetá las señales de peligrosidad del mar recordando que la bandera roja significa peligro, la bandera amarilla precaución y la bandera verde baño libre

Verificá la profundidad del agua, la presencia de otros bañistas o la existencia de obstáculos como rocas y escombros antes de zambullirse.
Si preferís nadar hacelo siempre en forma paralela a la costa y donde hagás pié.

No lleves animales a la playa.
Si practicás deportes como paleta, fútbol etc. hacelo en las zonas habilitadas a esos efectos.

Cuidá la higiene de la playa, evitando dejar residuos de cualquier tipo al alejarte de la misma.

TRABAJANDO AL AIRE LIBRE

Usá ropa de manga larga y pantalones de colores oscuros. Protegete la piel expuesta con un filtro solar con factor mayor a 15 adecuado a tu piel. Usá lentes y sombrero de ala ancha.
Aprovechá al máximo la sombra.



Y SI VAS A UNA PISCINA...

Duchate con jabón siempre antes de entrar al agua. Evitá que los niños corran alrededor de la piscina y resbalen.
Al zambullirse, verificá que no haya otros bañistas cerca.

CUIDEMOS NUESTRO MEDIO AMBIENTE

No enciendas fogatas. Cuando constates una, apágala inmediatamente tirando abundante agua, y cubriendo en lo posible con arena.

No tires colillas de cigarrillo, restos de alimentos, botellas o latas vacías fuera de los recipientes apropiados.

A LA HORA DE ALIMENTARNOS

Ingerí abundante líquido (jugos, agua, licuados, etc.), así como frutas y verduras crudas (las frutas son un excelente alimento para llevar a la playa o la piscina) evitando el alcohol o bebidas muy azucaradas.

Sigue siendo recomendado el sumergir la fruta cruda en agua e hipoclorito a razón de una cucharada por litro de agua, dejándola 30 minutos y luego enjuagar con agua corriente. Así también nos cuidamos de la Hepatitis A y otras enfermedades.

Lavate siempre las manos antes de preparar los alimentos (la mayoría de los cuadros digestivos producidos tras ingestión de alimentos, están referidas a la falta de higiene de manos y a la refrigeración de los propios alimentos).

Mantené refrigerados los alimentos perecederos como la leche y derivados, fiambres, carne, pescado. Ante la duda de la cadena de frío es preferible eliminar los alimentos y no consumirlos.

Verificá y respetá la fecha de vencimiento de los alimentos. Estás en tu derecho de reclamar al responsable del establecimiento cualquier irregularidad al respecto.

Aprovechá para disfrutar el verano con tus amigos y amigas, y para hacer nuevas amistades.

Es buen momento para los encuentros. Recordá siempre llevar un condón en el bolsillo o en la cartera



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
URUGUAY 2007



DISFRUTÁ EL VERANO, CON TRES MEDIDAS BÁSICAS

Realizá caminatas y hacé deportes de acuerdo a tu edad y a horas adecuadas

Aprovechá a respirar aire limpio evitando fumar y exponerte a ambientes con humo de tabaco

Hacé una dieta saludable.

Con estas tres medidas, te cuidás vos, a los que te rodean y te sentirás mejor.



TELÉFONOS ÚTILES

MSP (Atención al usuario):	08004444
MSP Ambulancias (Montevideo)	105
Bomberos:	104 - 911
Policía:	911
Policía Caminera:	1954
SIAT (Intoxicaciones)	1722
Vigilancia Epidemiológica (Notificaciones)	4009958

OTRAS RECOMENDACIONES:

Los accidentes de tránsito son una verdadera epidemia particularmente en verano, debemos ser muy cuidadosos con las normas. Que nuestras vacaciones no se empañen por causa de un accidente.
Si tomás alcohol no manejes.

Verificá que las vacunas de toda la familia están al día.

Concurri inmediatamente a un centro de salud ante un traumatismo o una herida severa, picadura de insecto con reacción fuera de lo habitual, mordedura de víbora o de perro (en este caso limpia con abundante agua y jabón la herida, y cubrila como primer medida en el lugar).

Si tomás medicamentos lleválos contigo. Recordá que muchas veces hay que adaptar la dosis de los mismos durante el verano. No te automediques.

Estate atento a las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública relacionadas con situaciones que puedan presentarse en el correr del verano y que necesiten de medidas adicionales a las aquí establecidas.

Protegete del calor. En días de intenso calor permanecé en lugares frescos. Bajá persianas o cerrá cortinas evitando que el sol entre directamente a la habitación.

Es conveniente que averigües cuáles son los Centros de Atención a la Salud del lugar donde disfrutás de tu verano.

