

Diarrea del viajero

¡CONOCÉ PARA CUIDARTE!

Se puede contraer la diarrea del viajero cuando visitan lugares en donde el agua no es limpia o no hay una manipulación segura de los alimentos. Las siguientes medidas ayudan a prevenirlas:

- Lavate las manos con agua y jabón, especialmente antes y después de ir al baño, cambiar pañales, manipular alimentos, amamantar y/o tocar animales. Si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante a base de alcohol y lavar las manos con agua y jabón tan pronto como estén disponibles.
- Usa agua segura (que esté filtrada, tratada o hervida). Evitá consumir agua de grifo. Tampoco consumas hielo hecho con esta agua o que no sepas como fue elaborado.
- Evita tomar directamente de latas y botellas, ya que la superficie puede estar contaminada.
- Evita el consumo de alimentos más allá de la fecha de caducidad, incluso si se observan en buen estado.
- Evita el consumo de alimentos envasados si el mismo se encuentra hinchado o aplastado.
- Evita el consumo de alimentos en puestos de venta callejera.



MÁS MEDIDAS DE PREVENCIÓN:



- Evita el consumo de alimentos crudos o poco cocidos, especialmente aquellos de origen animal. Consumi productos lácteos pasteurizados.
- Guarda adecuadamente los alimentos antes de colocarlos en la heladera. No mezcles alimentos cocidos con crudos. Verifica la limpieza de platos y utensilios.
- Evita el consumo de ensaladas; verduras crudas y frutas crudas sin pelar. Es más seguro cuando las pela la persona que las come.
- Al preparar vegetales, sanitiza frutas, verduras y hortalizas con una solución de hipoclorito al 2,5% (diluir una cucharada de lavandina en un litro de agua durante 15 min, lavar después con agua corriente para eliminar los residuos).
- Lava y desinfecta las superficies y utensilios utilizados en la preparación de alimentos. Verificá la limpieza de platos y utensilios.
- Evita bañarte en aguas señalizadas como inapropiadas y/o contaminadas. Los gérmenes que causan enfermedades gastrointestinales, respiratorias, cutáneas, auditivas, etc., pueden transmitirse a través de ésta.
- Para los bebés, la lactancia es la mejor y más segura fuente alimentaria. Sin embargo, el estrés producido por viajes puede disminuir su producción.
- Evita que las niñas y niños se lleven objetos a la boca o toquen elementos contaminados.

Conocer es cuidarte.

