



## PRECAUCIONES CON AGUA Y ALIMENTOS

Muchas enfermedades infecciosas se transmiten a través de agua y alimentos contaminados, por lo que los siguientes consejos deben seguirse siempre en viajes a zonas con infraestructuras deficientes de suministro y depuración de aguas.

### BEBIDAS:

- Agua siempre embotellada o potabilizada (ebullición, cloración o pastillas potabilizadoras). No consumir hielo procedente de agua no potable.
- Mucha precaución con los zumos frescos, a los que se les ha podido añadir agua.
- Si no se tiene acceso a la potabilización del agua, sólo es seguro el consumo de:
  - Café o té preparado con agua hirviendo
  - Bebidas con cierre hermético intacto

### ALIMENTOS:

Evitar:

- Ensaladas y verduras no cocinadas y frutas peladas por otros y/o con la piel dañada.
- Leche y derivados sin pasteurizar. Atención a los helados de procedencia no controlada.
- Huevos, carnes, pescados y mariscos poco cocinados o crudos. Atención a las salsas.
- Alimentos cocinados pero mantenidos horas a temperatura ambiente.
- Alimentos de puestos callejeros
- Existen países en los que algunas especies de pescado pueden ser peligrosas incluso aunque estén cocinados. Pedir consejo local.

### HIGIENE PERSONAL:

- Lavado de manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico al 60%:
  - Frecuentemente a lo largo del día
  - Antes y después de la manipulación de alimentos crudos.
  - Tras el contacto con material potencialmente contaminado (alimentos, microfiltros para la potabilización del agua, deposiciones, pañales,...)
- Higiene buco-dental con agua embotellada o potabilizada.

### HIGIENE PERSONAL:

- Limpiar escrupulosamente, con abundante agua y jabón, recipientes usados para bebidas, platos y cubiertos (preferible de uso propio exclusivo).
- Dejar secar latas y botellas antes de abrirlas.
- Limpiar superficies que vayan a entrar en contacto directo con la boca.
- No beber de recipientes dudosos que pueda contaminar las bebidas.
- Mantener alimentos y fómites fuera del alcance de las moscas.

**En resumen:**

**HERVIRLO, COCINARLO, PELARLO,... Y SI NO, OLVIDARLO**

CENTRO SALUD INTERNACIONAL