



PRECAUCIONES CON AGUA Y ALIMENTOS

توخي الحذر من الماء والغذاء

<p>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.</p> <p>BEBIDAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> - Café o té preparado con agua hirviendo - Bebidas con cierre hermético intacto. <p>ALIMENTOS:</p> <p>Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>يتم انتقال العديد من الأمراض المعدية عن طريق الماء والغذاء الملوثين، وبالتالي فإن انه يجب دائما اتباع النصائح التالية خلال السفر بالمناطق ذات البنية التحتية ضعيفة الإمدادات وضعيفة عي مجال معالجة المياه.</p> <p>المشروبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب ان يكون الماء دائما معبئا او مطهرا (بالغلي او معالج بالكلور او بأقراص تنقيه المياه). عدم استعمال الثلج المتأتي من المياه غير الصالحة للشرب. • توخي الحذر الشديد مع العصائر الطازجة التي يمكن ان يضاف اليها الماء. • اذا لم يتم الحصول على الماء الصالح للشرب فإن الاستهلاك الآمن الوحيد هو <ul style="list-style-type: none"> - القهوة او الشاي الذي يتم تحضيرها بالماء المغلي. - المشروبات محكمة الغلق لم يتم فتحها. <p>الغذاء</p> <p>تحاشي</p> <ul style="list-style-type: none"> • السلطات والخضر غير المطبوخة والغلال المقشرة من طرف اشخاص اخرين و/أو ذات القشرة التالفة. • الحليب ومشتقاته غير المبستر. انتبه للمثلجات ذات مصدر غير مراقب. • بيض ولحوم واسماك وغلال البحر قليلا الطبخ او نيئة. انتبه من الصلصات. • مواد مطبوخة، ولكنها تبقى لساعات في درجة حرارة الغرفة . • غذاء بمحلات الشوارع.
---	---

• 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 GENERAL:

- 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

SERVICIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN –
CENTRO SALUD INTERNACIONAL
Montesa, 22, Edif. A Planta Baja – 28006
MADRID

• يوجد بلدان قد تكون بها انواع من الاسماك خطيره حتى ولو كان مطبوخة. اطلب النصائح المحلية.
النظافة الشخصية:

- غسل اليدين بالماء والصابون او بجل الكحول المعقم بنسبة 60%
 - عدة مرات على طول اليوم
 - قبل وبعد لمس الأغذية النيئة
 - بعد لمس مواد ملوثة نسبيا (الأغذية، والميكرو فلتر لمعالجة المياه وجعلها صالحة للشرب، والبراز والحفاضات الخ)
- نظافة الفم والاسنان بمياه معبئة او مطهره صالحة للشرب.

النظافة الصحية العامة:

- تنظيف بعناية بالكثير من الماء والصابون الاواني المستعملة للشرب والصحون وأدوات المائدة (يفضل ان تكون حصريا ذات استعمال شخصي).
- ترك المعلبات والزجاجات تجف قبل فتحها.
- تنظيف مساحات ستكون على اتصال مباشر مع الفم.
- عدم شرب من اوعية مشكوك في كونها يمكن ان تلوث المشروبات.
- ابقاء الغذاء و الأدوات المعدنية بعيدا عن تناول الذباب.

خلاصة القول

قم بتغليته وطبخه وتقسيره ... وإذا لم يتم ذلك فانسى الأمر

خدمة الوقاية والترويج مركز الصحة الدولية

Montesa, 22, Edif. A Planta Baja – 28006
MADRID