



## Recomendaciones a trabajadores expuestos a viajes al extranjero

Programa con tiempo el viaje, a ser posible, con más de dos meses de antelación y visite un Centro de Vacunación Internacional.

### Normas básicas contra las enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos:

#### Higiene del agua:

Utilizar siempre agua potable para beber, preparar alimentos, usos domésticos e higiene personal como por ejemplo: lavarse los dientes.

Se considera agua potable:

1. Agua embotellada abierta en presencia del consumidor.
2. Agua hervida, durante un tiempo mínimo de 10 min., dejándola enfriar en recipientes cerrados y limpios.
3. Agua tratada con Yodo (Tintura de Yodo al 2%) es necesario esperar 30 min. antes de consumirla:
  1. Agua clara 5 gotas/litro.
  2. Agua turbia 10 gotas/litro.

Cuidado con los vasos: con frecuencia es más seguro beber directamente de la botella o de la lata.

El agua del grifo caliente a una temperatura que no se pueda resistir con las manos es más segura que el agua fría del grifo, siempre en el caso de que no se pueda disponer de agua potable.

**No añadir nunca hielo a las bebidas.**



Generalmente son seguras las bebidas como el té, café o infusiones calientes también vino, cerveza, zumo de frutas o bebidas gaseosas embotelladas y de marcas de fabricantes reconocidos.

#### Higiene de los alimentos:

En general es necesario registrarse por el principio de la O.M.S.: **CUÉCELO, PÉLALO U OLVIDALO.**

No comer alimentos crudos (carne, pescados, mariscos, verduras, etc.).

Evitar comer fruta sin pelar y ensaladas.

Consumir preferentemente alimentos acabados de preparar.

Evitar leche no esterilizada o no pasteurizada (en caso contrario, tiene que hervir 15 minutos) y derivados lácteos.

No consumir helados de procedencia dudosa.

#### Vacunaciones o Quimioprofilaxis:

Depende del estado vacunal previo, del lugar del viaje y del tiempo que se dispone entre la administración de las vacunas y el inicio del viaje.

Se debe acudir a un Centro Especializado con 2 meses de antelación a ser posible. Algunas vacunas tienen su efecto protector al cabo de 15 días o un 1 mes.

El Paludismo es una enfermedad extendida en algunos países tropicales, se previene tomando una medicación antes, durante y después del viaje (Quimioprofilaxis), y evitando las picaduras de los mosquitos.

#### ¿Qué hacer en caso de diarrea?

Lo más importante es mantener la rehidratación adecuada, para ello se puede utilizar:

- A. Suero oral. Se disuelve un sobre en 1 litro de agua potable (la preparación es válida durante 24 h.).
- B. Si no se dispone de una solución de rehidratación oral comercial se puede hacer de suero oral casero mezclando:
  - 6 cucharas tamaño café enrasadas de azúcar.
  - 1 cucharita enrasada de sal.
  - 1 litro de agua potable.

#### RECUERDE:

1. **PROGRAME EL VIAJE CON ANTELACIÓN.**
2. **PIDA ASESORAMIENTO EN UN CENTRO DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL.**

síguenos!



tusaludnosimporta@preving.com