



Vacaciones de "Semana Santa"

RECOMENDACIONES AL CONDUCIR

- ✓ Duerma muy bien antes de tu viaje.
- ✓ Manténgase alerta.
- ✓ Evite la rutina.
- ✓ Tenga a mano tu kit de carretera.
- ✓ Use las direccionales todo el tiempo.
- ✓ Identifique cada señal de tránsito durante su viaje.
- ✓ No envíe mensajes de texto mientras conduce.
- ✓ Siga los límites de velocidad.
- ✓ Tome precauciones extra por si el clima cambia.
- ✓ Planifique su viaje.
- ✓ Realice mantenimiento preventivo al vehículo.
- ✓ Utilice el cinturón de seguridad.
- ✓ Evite conducir de noche



**RECOMENDACIONES AL VISITAR REGIONES CON
CIRCULACIÓN DE DENGUE, CHIKUNGUÑA, ZIKA,
MALARIA, FIEBRE AMARILLA.**



- ✓ Utilice regularmente repelente en las zonas expuestas del cuerpo.
- ✓ Utilice toldillo o mosquitero para dormir, asegúrese que el toldillo no esté roto y que no haya en su interior mosquitos, duerma en el centro de la cama y evite el contacto del cuerpo con el toldillo.
- ✓ Evite realizar actividades al aire libre entre las 5:00 p.m. y las 8:00 p.m., en este horario los mosquitos transmisores son más abundantes y activos.
- ✓ Use ropa que cubra la máxima superficie posible de piel.
- ✓ Sea precavido, vacúnese contra la fiebre amarilla al menos 10 días antes de viajar.
- ✓ Mantenga el patio libre de objetos que puedan almacenar agua, haga una disposición adecuada de llantas, chatarra, mantenga una buena limpieza de canales de agua lluvia, charcos, depósitos de agua limpia, tapas, y otros.



SI VA A CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS



- ✓ Para empaques tetra brik, revise que tenga cubierta interior en aluminio y que las pestañas del empaque no tengan residuos de pegamento.
- ✓ Después de consumir el producto rompa las etiquetas y tapas de los envases.
- ✓ El producto no debe presentar partículas extrañas.
- ✓ Compre en establecimiento de comercio formal y autorizado.
- ✓ Las bandas de seguridad del sello deben presentarse características de no haber sido manipuladas.
- ✓ Evitar recibir bebidas alcohólicas a personas extrañas.
- ✓ El sello que cubre la tapa debe estar debidamente colocado.



RECOMENDACIONES AL NADAR



Antes de entrar al agua

- ✓ Antes de entrar al agua, asegúrese de que este en buen estado (limpia y que esté presente el salvavidas).
- ✓ Esté atento a los niños en todo momento. Los niños se pueden ahogar silenciosamente en cuestión de segundos.
- ✓ Lleve a los niños al baño o revise los pañales cada hora. Cámbiele los pañales en áreas alejadas del agua para evitar que entren microbios al agua.

Revisé su condición de salud

- ✓ No entre al agua si tiene diarrea.
- ✓ Quédese fuera del agua si tiene un corte o una herida abierta (especialmente si se debe a una a operación o perforación). Si entra al agua, use una curita o vendaje a prueba de agua que le cubra el corte o la herida por completo.
- ✓ Dúchese antes de meterse al agua.





En el agua

- ✓ No trague el agua.
- ✓ Póngase un chaleco salvavidas que se ajuste bien al cuerpo, no los de juguete .
- ✓ Esté atento a los niños en todo momento. Ellos, se pueden ahogar silenciosamente en segundos.
- ✓ Lleve a los niños al baño o revise los pañales cada hora.
- ✓ Cámbiele los pañales en áreas alejadas del agua para evitar que entren microbios al agua.
- ✓ Séquese bien los oídos después de nadar o jugar en el agua.





Si está en el mar, un lago o un río

- ✓ No entre si ve tuberías que drenan en el agua o cerca de ella.
- ✓ Lávese las manos durante 20 segundos antes de comer, especialmente si ha estado jugando en la arena o la ha tocado. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



RECOMENDACIONES **EN** **AGLOMERACIÓN DE PÚBLICO**



- ✓ Establezca puntos de encuentro con las personas que lo acompañen. En caso de pérdida esta medida les ayudará a reencontrarse fácilmente.
- ✓ Identifique posibles riesgos, rutas de evacuación y puntos de encuentro.
- ✓ Si realiza peregrinaciones a pie, tome suficiente líquido para evitar deshidratación y para evitar la insolación, lleve gorra o sombrero.
- ✓ En lugares cerrados use tapabocas





- ✓ Si presenta síntomas respiratorios, aíslese de manera preventiva.
- ✓ Realice higiene de manos continuamente.
- ✓ Antes de entrar en el recinto, si va acompañado, acuerde un punto de reunión exterior, para que en caso de extravío puedan volver a reunirse.
- ✓ Compruebe que deja su vehículo bien estacionado y perfectamente cerrado, sin objetos en su interior y en un lugar donde no entorpezca y no cierre viales de acceso y/o salida de vehículos de emergencia.



RECOMENDACIONES
COMPRE PESCADO

CUANDO



- ✓ Manténgalo a temperaturas de refrigeración o congelación - 2°C.
- ✓ En el momento de la preparación cocínelos completamente.
- ✓ Adquiéralos frescos y no compre pescados en mal estado. El pescado fresco tiene ojos brillantes, piel firme y olor suave.
- ✓ Evite descongelarlos y congelarlos nuevamente.
- ✓ No compre en puestos de la calle.
- ✓ Consúmelas en el menor tiempo posible luego de su preparación.
- ✓ Asegúrese de revisar las condiciones de aseo del establecimiento donde realice la compra.
- ✓ El manipulador debe tener buena higiene y en lo posible elementos de protección (tapabocas, malla).



RECOMENDACIONES AL EXPONERSE AL SOL



- ✓ Use protección solar 30 minutos antes de exponerse al sol. No olvide orejas, manos, la parte superior del pie y cuello
- ✓ Evite exponerse directamente al entre las 11:00 am y 4:00 pm.
- ✓ Manténgase hidratado. Tome entre 6 a /8 vasos de agua durante el día.
- ✓ Utilice gorra y gafas cuando este al aire libre.
- ✓ Cuando se bañe en piscina, el cloro, el viento, el sol y la temperatura pueden deshidratar su piel.
- ✓ Proteja sus pies usando chanclas o sandalias, que te brinden seguridad al caminar y eviten que algo se clave en ellos.
- ✓ Vista con ropa transpirable (algodón, lino, etc) y utilice sombreros de ala ancha.
- ✓ Evite exponerse por periodos prolongados a la luz solar directa.

