



Recomendaciones para Vacaciones de Medio Año

El Ministerio de Salud recomienda seguir los siguientes consejos, no sólo por su propia salud, sino por la de su familia, amigos y personas que le acompañan y le rodean:

1. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS:

- a. Si toma... por favor no maneje.
- b. No se exceda en bebidas alcohólicas, practique el valor de la moderación.
- c. Además, revise el vehículo antes de emprender el viaje.

2. VIGILE A LOS NIÑOS:

- a. Cuide a sus niños
- b. No permita que estén solos en la playa, ríos o piscinas.
- c. Vigíelos aunque sepan nadar o estén usando flotadores.

3. SI VA A ACAMPAR:

- a. Si decide acampar lleve abundante agua embotellada, o hierva el agua si no está seguro de que sea potable.
- b. Si no cuenta con agua potable, recuerde que puede clorarla agregando una gota de cloro por litro de agua y dejarla reposar por 30 minutos, para luego tomarla.

4. CUIDADO CON LOS ALIMENTOS:

- a. Ingiera alimentos en lugares en los que usted pueda constatar la higiene y calidad de la cocina.
- b. Asegúrese que el sitio tenga **permiso sanitario de funcionamiento vigente** dado por el Ministerio de Salud.
- c. En el caso de llevar sus propios alimentos:
 - Procure que estos no sean alimentos de riesgo tales como: pollo, carnes en salsa o en tortas, ceviches.
 - La mayoría de estos alimentos deben comerse calientes o mantener una cadena de frío adecuada que en un viaje es difícil de lograr.
- d. No compre latas ni frascos que estén dañados o cuyas tapas luzcan abultadas o con etiquetas deterioradas. Verifique la fecha de vencimiento de los productos. Si al abrirlos nota un olor o sabor extraño deseche el producto.

5. AL EXPONERSE AL SOL:

- a. No se exponga excesivamente a los rayos ultravioleta,



- b. Si lo hace use un bloqueador potente y de preferencia no se exponga entre las 10 am y 2 pm.
 - c. Recuerde que una piel bronceada, no es sana, es piel muerta.
 - d. La exposición a radiación solar es acumulativa aun cuando se trate de tiempos cortos y aislados, y mientras mayor es la exposición a las radiaciones solares, mayor será el daño producido a la piel.
- 6. AL EJERCITARSE:**
- a. Si no está acostumbrado, no se exceda con el ejercicio durante sus vacaciones.
 - b. Si hace ejercicio en exceso, puede exponerse a síncope cardíaco (desvanecimiento por sobreesfuerzo), la piel quemada por el sol y a una deshidratación.
- 7. HABITOS DE HIGIENE:**
- a. Practique buenos hábitos higiénicos, tales como: lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al servicio sanitario.
 - b. Lave y desinfecte bien las verduras y frutas que se consumirán crudas con agua potable.
- 8. ENFERMEDADES CRONICAS:**
- a. Las personas con presión alta, asma, problemas cardiovasculares y de obesidad, o cualquier otra enfermedad crónica deben mantener su medicamento al día y no olvidarlo por ningún motivo.
- 9. MANEJO DE LA BASURA Y RESIDUOS:**
- a. Deposite la basura y los residuos sólidos en los recipientes destinados para este fin.
 - b. Mantengamos limpias las áreas de recreación.
 - c. Mantenga su entorno limpio.
- 10. RIESGO DE DENGUE:**
- a. Si va a zonas con riesgo de dengue, recuerde que el mosquito pica de día.
 - b. Protéjase con repelentes, mosquiteros y usando ropas de colores claros.
 - c. Aplique repelente a los niños menores de 2 años sólo en la ropa, no lo haga directamente en la piel.

¡El Ministerio de Salud le desea unas felices vacaciones y un retorno seguro y sano a su hogar!

“De la Atención de la Enfermedad hacia la Promoción de la Salud”