



**En estas**

**vacaciones**

**Elige Prevenir**

## 1. Cuida tu piel

### Aplicáte suficiente protector solar

cada cuatro horas y después del contacto con el agua.

**Reconoce tu piel,** de esta manera podrás identificar alteraciones como lunares o manchas, previniendo el riesgos de enfermedades como el cáncer de piel.



**Usa gafas con filtro solar.**



Utiliza ropa que **cubra la máxima superficie posible de piel,** protegiéndote de los rayos directos del sol.

**Ten en cuenta:**  
*Debes protegerte de los rayos solares durante todo el año sin importar el estado del clima.*



## 2. Cuida tu alimentación

**Desinfecta las superficies y lava tus manos** antes de iniciar la preparación de los alimentos.



**Lava** bien las frutas y verduras antes de consumirlas o cocinarlas.



**Separa los alimentos** crudos de los cocinados; asegúrate de mantener limpios los utensilios.



**Cocina** los alimentos completamente, especialmente las carnes.

**Conserva los alimentos** según la exposición que requieran, ya sea refrigerados o a temperatura ambiente.



**Descongela los alimentos paso a paso**, cambiando su temperatura de manera gradual.

**Consume alimentos** de origen conocido.

**Utiliza agua potable** para lavar los alimentos, tus manos y dientes.



**Procura consumir los alimentos recién preparados.** Si vas almacenarlos, ten en cuenta la fecha y establece un tiempo máximo de consumo.

### 3. Protégete de enfermedades transmitidas por mosquitos



**Utiliza toldillos** en los momentos de descanso.



**Aplicáte repelente** contra mosquitos.



**Limpia los patios** mediante la recolección de basuras o residuos sólidos que puedan acumular agua lluvia.

**Lava los tanques de almacenamiento de agua** y tápalos completamente, para evitar la proliferación de los mosquitos.



Utiliza ropa **que cubra todo el cuerpo.**



**Aplicáte la vacuna contra la fiebre amarilla** por lo menos 15 días antes de viajar.

## 4. Protégete de las enfermedades respiratorias



Mantén una adecuada **ventilación** en tu hogar.

**Abrígate bien** para enfrentar las bajas temperaturas.

Si presentas estornudo o tos, **usa tapabocas**, recuerda que no debes automedicarte.



**Consume frutas y verduras** para mantener activo tu sistema inmune.

**Lava tus manos** frecuentemente con agua y jabón.



Asegúrate de tener al día el esquema de **vacunación de los niños**.



Evita exponerte a **cambios bruscos de temperatura**.

