



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°8 OCTUBRE 2018



PREVENGAMOS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS

Cada día, miles de personas mueren de enfermedades prevenibles transmitidas por los alimentos, ETA, las que generalmente producen manifestaciones estomacales, tales como diarrea, vómitos y dolor de estómago, aunque también pueden tener otros síntomas como fiebre, enrojecimiento de la piel, taquicardia, y en los casos más graves, hepatitis y meningitis.

Recomendaciones para prevenir ETA:

- ◆ Lavarse bien las manos y cepillarse las uñas con abundante agua y jabón, antes de comer, al preparar alimentos, después de ir al baño y de mudar a lactantes.
- ◆ Manipular por separado los alimentos crudos (carnes, pescados, mariscos, verduras) de los demás productos para evitar la contaminación cruzada.
- ◆ Consumir los alimentos bien cocidos, especialmente carnes, pollo, huevos, pescados y mariscos.
- ◆ Comer cocidas las frutas, verduras y hortalizas que crecen a ras del suelo.
- ◆ Mantener los alimentos a temperatura segura (que los productos refrigerados estén a menos de 5° y los platos calientes a más de 65°).
- ◆ No comer mayonesa casera.
- ◆ Comprar y consumir alimentos sólo en recintos autorizados por la Secretaría Regional Ministerial de Salud.
- ◆ Utilizar sólo agua potable. Si no hay, hervirla al menos 3 minutos y dejar enfriar.
- ◆ Asear y desinfectar a diario los mesones y cubiertas donde se preparan alimentos.
- ◆ Mantener limpios baños y cocinas.



Recuerde...

Una manipulación apropiada de los alimentos es decisiva para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Fuente: Depto. Epidemiología de la OMS y del Ministerio de Salud de Chile.



Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic
Sub Director: CF SN Mauricio López Valenzuela
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta., (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada
cmarambio@sanidadnaval.cl

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl