

**USAR AGUA SEGURA
ES LA MEJOR FORMA
DE PREVENIR
ENFERMEDADES.**

Si no cuenta con agua de red, coloque 2 gotas de lavandina por cada litro, dejándola reposar 30 minutos antes de utilizarla. También puede hervirla durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para consumirla. Además, tome las siguientes precauciones :



Lávese las manos con agua y jabón después de ir al baño, de cambiar los pañales al bebé y antes de comer o manipular alimentos.



Lave frutas y verduras con agua segura



si está amamantando a su hijo, siga haciéndolo. La leche materna ayuda a generar defensa en los niños.



Lave las mamaderas con agua segura

Ante fiebre, malestar general, dolor de cabeza, diarrea, vómitos, otros síntomas o lesiones concurra al Centro de salud u hospital más cercano para recibir tratamiento.

QUE ES EL SÍNDROME URÉMICO HERMOLÍTICO (SUH)

El Síndrome Urémico Hemolítico es una enfermedad muy grave causada por la bacteria *Escherichia coli* que se encuentra en el intestino de las vacas y otros alimentos de la granja.

Afecta sobre todo a los niños menores de 5 años, puede provocar insuficiencia renal y dejar secuelas graves para toda la vida. Sin embargo, los niños mas grandes y adultos también pueden padecerla.

La forma principal de contagio es mediante el consumo de agua o alimentos con esta bacteria, como carnes de vaca sin cocción completa, especialmente la carne picada; salames; arrollados de carne; leche o productos lacteos; sin pasteurizar y verduras que se consumen crudas.

También se puede contagiar de persona a persona por falta de higiene en las manos.

(si tu hijo tiene diarrea con presencia de sangre, dolores abdominales y vomitos, llevalo rapidamente al centro de salud mas cercano)

LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS...

... y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

UTILICE AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

- Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método sodis.
- Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos.
- Utilice agua segura para lavarse las manos y dientes.
- Elija siempre alimentos seguros para prepara comida

MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.
- Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos
- Limpie y desinfecte las áreas donde se preparar los alimentos.
- Proteja la comida de las plagas, tapándola!.

SEPRE CARNES Y PESCADOS CRUDOS DEL RESTO DE LOS ALIMENTOS

- Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocinados
- Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos.
- Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos.

COCINE LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE

- Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos.
- En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada.
- Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos).

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS (bien frío, o bien caliente)

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- Mantenga la leche, queso y alimentos perecederos refrigerados.

CUIDÁ A TU HIJO DEL SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO

El SUH es una enfermedad grave que afecta principalmente a los niños menores de 5 años. Sin embargo, niños más grandes y adultos también pueden padecerla

PARA PREVENIRLO

Lávate y lávale las manos con agua y jabón antes de comer o cocinar, y después de ir al baño o tocar alimentos.

Cocina las carnes completamente, en especial la carne picada, hasta que no tenga partes rosadas o rojas.

Lavá bien las frutas y verduras. evitá el contacto entre las carnes crudas y los demás alimentos

Asegurate de usar agua segura para beber y cocinar.

Asegurate que las piletas de natación, públicas, privadas y también las piletas de lona, tengan agua adecuadamente clorada.

