

ANTE LAS INTENSAS LLUVIAS

EsSalud te recomienda

Cómo prevenir la Shigelosis:



1
Lávate
las manos.



2
Lava los alimentos, en
especial frutas y verduras
antes de consumirlos.



3
Consume agua
potable o clorada.



4
Evita consumir aguas
de ríos, lagos o aguas
almacenadas.



5
Cocina bien los
alimentos, antes
de ingerir.

Síntomas:

- Diarrea
- Fiebre
- Dolor de estómago
- Sentir la necesidad de defecar, aunque ya no hay nada por eliminar



ANTE LAS INTENSAS LLUVIAS

EsSalud te recomienda

Cómo prevenir la Shigelosis:



1
Lávate
las manos.



2
Lava los alimentos, en
especial frutas y verduras
antes de consumirlos.



3
Consume agua
potable o clorada.



4
Evita consumir aguas
de ríos, lagos o aguas
almacenadas.



5
Cocina bien los
alimentos, antes
de ingerir.

Síntomas:

- Diarrea
- Dolor de estómago
- Fiebre
- Sentir la necesidad de defecar, aunque ya no hay nada por eliminar



ANTE LAS INTENSAS LLUVIAS

EsSalud te recomienda

Cómo prevenir la Diarrea:



1
Lávate
las manos.



2
Consume alimentos
bien cocidos.



3
Mantente
hidratado.



4
Mantén los alimentos
a temperatura
correcta.



5
No te olvides
de hervir el
agua.



6
Coloca la basura en el
lugar indicado, siempre
lejos de los alimentos.

Síntomas:

- Pérdida del control de evacuaciones intestinales
- Necesidad urgente de ir al baño
- Náuseas
- Cólicos o dolor de abdomen





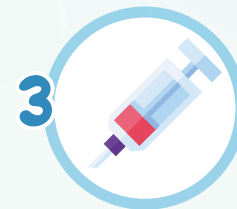
Cómo prevenir las Infecciones Respiratorias Agudas:



Evita el contacto con personas con síntomas de gripe o resfrío.



Lávate las manos correctamente.



Vacúnate contra la influenza.

Síntomas:

- **Apetito reducido**
- **Silbido al respirar**

- **Fiebre**
- **Tos y estornudos**

- **Moco**





Cómo prevenir la Hepatitis:



1
Vacúnate contra la hepatitis A y B.



2
Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.



3
No te olvides de hervir el agua.



4
Evita compartir cepillos de dientes, máquinas de afeitar y otros artículos personales.



5
No tengas contacto con fluidos o sangre de otras personas.

Síntomas:

- Fiebre
- Malestar corporal

- Orina oscura
- Coloración amarilla de la piel

- Inapetencia y náuseas

