

Ficha de Apoyo Preventivo

RECOMENDACIONES EN SEMANA SANTA

COMPRA Y CONSUMO DE PRODUCTOS DEL MAR



1 | Introducción

Durante las festividades de Semana Santa, tradicionalmente aumenta el consumo de productos del mar, por lo que debemos tener en consideración las siguientes recomendaciones a la hora de elegir estos productos, pues nos pueden ocasionar diversas enfermedades.

2 | Factores de riesgo

Dentro de los principales factores de riesgo encontramos:

- Pescados y mariscos contaminados con Marea Roja.
- Pescados y mariscos en descomposición por irregularidades en manipulación, transporte, almacenamiento, etc.
- Consumir los productos crudos o mal cocidos.
- Contaminación cruzada con otros productos.



3 | Medidas preventivas

- Compre y/o consuma pescados/mariscos en locales con resolución sanitaria.
- Mantenga pescados y mariscos refrigerados, hasta el momento de su preparación.
- Consuma pescados y mariscos cocidos. Hierva los mariscos al menos por 5 minutos antes de consumirlos, no basta con cocinarlos con limón.
- No congele nuevamente un pescado o marisco ya descongelado.
- Lave sus manos antes y después de manipular/cocinar los alimentos.
- Lave los utensilios de cocina, así como también las superficies utilizadas en la preparación.
- Evite que los alimentos entren en contacto y se contaminen entre sí.
- Si compra pescados, asegúrese que: no presente malos olores, tenga buen estado de conservación, al tacto deben estar duros y volver a su estado original después de tocarlos, las agallas de color rojo, escamas bien adheridas a la piel, ojos brillantes.
- Si compra mariscos, asegúrese que: su caparazón se encuentre cerrado, no presente malos olores, se cierre al tacto cuando su coraza esté medianamente abierta, no presente manchas ni colores oscuros.
- Regule la ingesta de alimentos y bebestibles, prefiera una alimentación sana y balanceada.

Fuente:

- Ministerio de Salud, <https://www.minsal.cl>

Ficha de Apoyo Preventivo

RECOMENDACIONES GENERALES EN SEMANA SANTA



1 | Introducción

Durante los días festivos de Semana Santa, buscamos reflexión, descanso y/o distracción, lo que se traduce en disfrutar de forma personal, con amigos y/o familia, mayoritariamente visitando zonas turísticas, realizando actividades al aire libre, entre muchos otros panoramas. Lo anterior, conlleva un potencial aumento de accidentes, motivo por lo cual debemos extremar las medidas preventivas para disfrutar de un fin de semana extendido seguro.

2 | Recomendaciones Generales

- Si sale de camping o excursión: planifique su ruta, informe su ubicación a familiares y amigos, infórmese de las condiciones meteorológicas, camine por senderos habilitados, evite quebradas y terrenos desconocidos, no consuma frutos silvestres, evite salir solo, manténgase hidratado, utilice repelente de insectos, no contamine, prevenga incendios forestales, utilice ropa y equipamiento adecuado, evite contacto con aves silvestres y roedores.



- Si visita zonas turísticas, tenga en consideración: cuide sus pertenencias (evite utilizar o exponer objetos de valor), si arrienda alguna dependencia ventile el lugar antes de ingresar, sanitice espacios y superficies, evite sobrecargar instalaciones eléctricas, considere mantener un botiquín disponible frente a cualquier eventualidad.
- Si va a la playa, utilice ropa adecuada y bloqueador solar en caso de ser necesario. En caso de encontrar un ave o mamífero, muerto o aparentemente enfermo, evite el contacto, no lo manipule y avise de forma inmediata al SAG.
- Si acude a un evento masivo o lugar con alta afluencia de público, mantenga una distancia prudente.
- Si se queda en casa, evite el sedentarismo, mantenga los pasillos/escaleras libres de obstáculos, y mantenga una buena convivencia con sus vecinos.
- Supervise en todo momento a los niños.
- Regule la ingesta de alimentos y bebestibles, prefiera una alimentación sana y balanceada.
- Independiente del medio de transporte que utilice para trasladarse, planifique su viaje y tome los resguardos necesarios que permitan que sea seguro y exista una buena convivencia vial.
- Ante cualquier accidente, brinde atención inmediata y/o acuda al servicio de urgencias más cercano.