



RECOMENDACIONES



Para no enfermarse de “DIARREA” debes lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.



Toma agua hervida.



Para desinfectar el agua coloca, 2 gotas de LEJIA en 1 litro de agua.



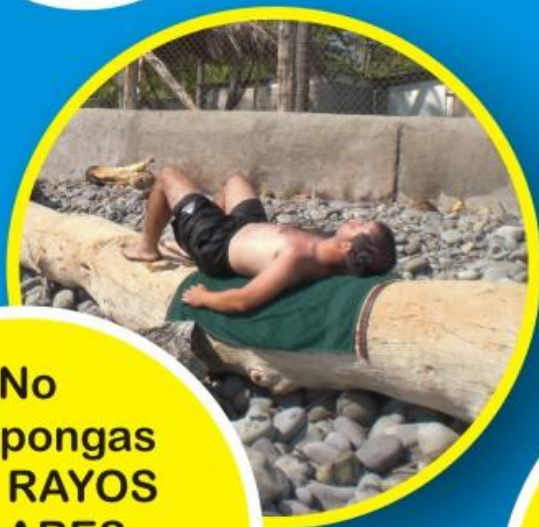
Lava con agua clorada frutas, verduras, depósitos de agua y todos los utensilios.



Verano Saludable 2016



RECOMENDACIONES



No te expongas a los **RAYOS SOLARES**, al medio día es cuando más daño hacen.



Utiliza **LENTE**
OSCUROS que te protejan de los rayos ultravioletas. Así evitaras **CONJUTIVITIS** y **PTERIGIÓN**.

Si ingieres comidas o bebidas alcoholicas. No ingreses al mar. Espera por lo menos una hora y evitaras el ahogamiento.





RECOMENDACIONES

Para evitar las quemaduras solares y el cáncer de la piel:
Utiliza un **BLOQUEADOR SOLAR** en todo el cuerpo al exponerte a los rayos solares.



RECUERDA:

Que un **BLOQUEADOR SOLAR** con un filtro de 45 SPF
(FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR)

“Ya te protege”.



Usa sombreros de ala anchas y colócate bajo sombra.





ADEMAS RECUERDA

Utiliza los
**BAÑOS
PÚBLICOS**
no defeqes,
ni orines en las
playas.



NO
ingreses con
ANIMALES a la
playa porque las
contaminamos.

Ante una emergencia: cortes, golpes,
heridas, etc, acude a tu Centro de
Salud más cercano.



ADEMAS RECUERDA

Coloca la basura en bolsas y recipientes, no la arrojes al mar ni a orillas de la playa.



NO TE OLVIDES



Consume alimentos envasados y en un lugar seguro.