

Prevención de Enfermedades Gastrointestinales



Andiseg Recomienda:



No comer en la calle



Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño



Desinfectar frutas y verduras antes de comerlas



Tomar agua hervida o embotellada

Toma las siguientes medidas



Para evitar estos padecimientos es necesario tomar algunas medidas precautorias como:

- Tener **higiene** en la preparación de los alimentos
- **Evitar comer en lugares ambulantes** o con condiciones insalubres
- **Lavarse muy bien las manos**, antes de comer y después de ir al baño
- Tomar **agua hervida, clorada o bien, embotellada**
- **Lavar y desinfectar frutas y verduras**
- **Freír o cocer muy bien los alimentos**, sobre todo, carnes, pescados y mariscos
- **Refrigerar los alimentos** para evitar su descomposición
- **No consumir alimentos caducados**
- **Lavar bien los utensilios** con los que se preparan los alimentos
- Tomar al menos **dos litros de agua diariamente**
- **Tapar adecuadamente los botes de basura.**