



Super nota.

Nombre del Alumno: **HERNÁNDEZ URBINA ANTONIO RAMÓN.**

Nombre del tema: **ENFERMEDADES POR TRANSMISIÓN POR AGUA Y ALIMENTOS CONTAMINADOS.**

Parcial: **SEGUNDO.**

Nombre de la Materia: **ENFERMEDADES INFECCIOSAS.**

Nombre del profesor: **DRA. MARTINEZ LÓPEZ KATIA PAOLA.**

Nombre de la Licenciatura: **MEDICINA HUMANA.**

Cuatrimestre: **SEXTO.**

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS, ENFOCADA A LAS ENFERMEDADES POR TRANSMISIÓN POR AGUA Y ALIMENTOS CONTAMINADOS.

USAR Y CONSUMIR SOLO AGUA POTABLE:

- Si no se dispone de ella, hervir al menos 1 minutos, dejar enfriar y guardarla en tientos limpios y con tapa.



- Si no se puede hervir el agua, desinfectar agregando 20 gotas de cloro de uso domestico por cada litro de agua, dejando reposar 30 minutos antes de usarla.



MANTENER LA LIMPIEZA:

- Lavarse las manos con agua y jabon, antes de cada comida y antes de preparar los alimentos, despues de ir al baño.



- Limpiar y desinfectar las areas y utensilios de trabajo antes y despues de preparar los alimentos.



- Tirar la basura en bolsas y recipientes con tapas.

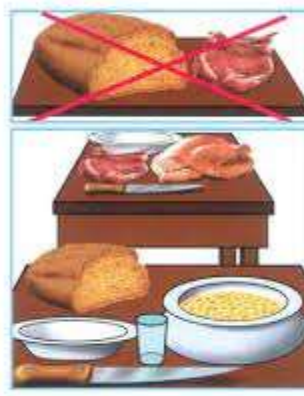


- Lavar las frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.



EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA:

- Separar siempre los alimentos crudos del resto de alimentos.



- Guardar los alimentos en recipientes limpios y con tapa.

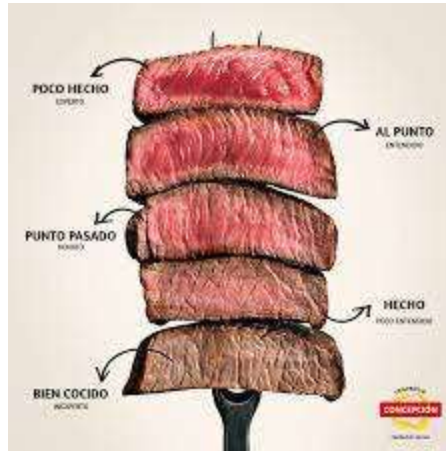


COCINAR COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS:

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente los huevos, pescado, mariscos, pollo y todo tipo de carnes.



- Cocina las diferentes variedades de carne hasta que la parte interna no se vea rosada.



- Recalentar la comida hasta que este bien caliente o hierva por lo menos durante 5 minutos antes de servir.



REFRIGERAR LOS ALIMENTOS QUE LO REQUIERAN:

- Refrigerar alimentos perecibles, especialmente leche, queso y carnes.



- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por mas de dos horas.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, descongelar lentamente dentro del refrigerados.