

hepatitis A



STOP

¿Cómo se previene?



Lava tus manos para manipular los alimentos.



Utiliza recipientes y utensilios limpios.



Cocina los alimentos con calor suficiente para que la temperatura en el interior del mismo alcance al menos los 70°C, ya que a esta temperatura se destruyen los gérmenes.

Evita el contacto de los alimentos crudos con los cocinados o preparados.



Una vez preparados los alimentos, si no hay consumo inmediato, mantenlos en frío: en refrigeración o en congelación.



Adquiere o consume alimentos sólo en establecimientos con garantía sanitaria.



Lava y desinfecta frutas y verduras poniéndolas en remojo durante 30 minutos en agua con lejía u otros productos comerciales similares (usa lejía apta para desinfección de aguas: dos gotas por cada litro de agua).



Rechaza cualquier bebida con hielo manipulado con las manos o de dudosa procedencia.

Consume agua sólo de la red pública o embotellada.



No consumas platos con frutas, verduras y moluscos bivalvos, adquiridos a vendedores ambulantes.



La vacuna es la mejor prevención

Vacúnate:



CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Primer Plan de Salud 2008/2011

En tu centro de salud

En el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de tu empresa

En la clínica concertada con tu compañía médica

Toda esta información la puedes consultar en la web: www.ceuta.es/sanidad