



¿Qué condiciones debe cumplir una

piscina saludable?

✓ Calidad del agua

- Adecuado control de cloro residual.
- Ausencia de coliformes fecales.
- Control de turbiedad del agua.

✓ Calidad de limpieza

- Limpieza de local (con recipientes para residuos).
- Limpieza del estanque (ausencia de sólidos flotantes).
- No debe existir criadero de *Aedes aegypti* (zancudo que transmite el dengue, zika y chikungunya).
- No debe existir cuerpos de agua (posibilidad de criadero de *Aedes aegypti*).

✓ Ordenamiento documentario

- La piscina debe contar con aprobación sanitaria.
- Debe contar con libro de registros sobre el adecuado funcionamiento de la piscina.

✓ Equipamiento e instalaciones

- Debe contar con servicios higiénicos y duchas.
- Debe tener sistema de recirculación y desinfección.
- Debe contar con lavapiés (piscinas públicas).

La piscina saludable cuenta con el siguiente sticker



Si no cumple con cualquiera de estas condiciones se califica como **PISCINA NO SALUDABLE**.

La evaluación se realiza a nivel nacional.

Durante la semana los inspectores visitan las piscinas.



El estado actualizado de piscinas, puede revisarse en la App "Verano Saludable" o en el portal de DIGESA.

La información de la calidad sanitaria de las piscinas se actualiza terminada la inspección.

En una **PISCINA NO SALUDABLE** te expones a enfermedades como:



Conjuntivitis.



Enfermedades gastrointestinales.



Enfermedades a la piel.

Cómo ayudar a que una **PISCINA** se mantenga **SALUDABLE**:



Usa ropa de baño con protección UV.



Dúchate antes de ingresar a la piscina.



No micciones dentro de la piscina.



No ingreses a la piscina si tienes una enfermedad contagiosa.



DIGESA: (01) 631-4430



www.digesa.minsa.gob.pe

Para más información, llama gratis al **113 - Salud**

¿Qué condiciones debe cumplir una playa saludable?



CALIDAD DEL AGUA

Libre de bacterias y microorganismos.

LIMPIEZA DE LA PLAYA

- Playa libre de residuos en arena y piedras.
- Debe contar con tachos de basura.

SERVICIOS HIGIÉNICOS

Deben mantenerse limpios y en funcionamiento.

PLAYA SALUDABLE



Banderín azul



PLAYA NO SALUDABLE



Banderín rojo



Si no cumple cualquiera de estas condiciones.

La evaluación se realiza en todo el litoral peruano.

Durante la semana los inspectores visitan las playas.



LA EVALUACIÓN ES PERMANENTE

El estado actualizado de playas, puede revisarse en la App "Verano Saludable" o en el portal de DIGESA.

La información de la calidad sanitaria de las playas se actualiza terminada la inspección.

En una **PLAYA NO SALUDABLE** te expones a enfermedades como:



Conjuntivitis.



Enfermedades gastrointestinales.



Enfermedades a la piel.

Cómo ayudar a que una **PLAYA** se mantenga **SALUDABLE**:



No llesves a tu mascota.



Usa bolsa para tus desechos y colócalos en los tachos de basura.



Usa los servicios higiénicos.



DIGESA: (01) 631-4430



www.digesa.minsa.gob.pe

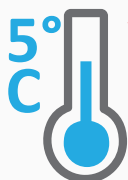
Para más información, llama gratis al **113 - Salud**

DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA

1

Procura consumir alimentos siempre cocinados o sometidos a procesos de cocción

De manera que se asegure su estado, prestando especial atención a las salsas, pescados, carnes o alimentos con huevo, los cuales son más susceptibles de descomponerse.



Mantén los alimentos cocinados a menos de 5°C

2

Los alimentos deben permanecer a temperaturas seguras para su conservación.

3

No dejes los alimentos a temperatura ambiente por mas de 2 horas

Para evitar el desarrollo de microorganismos que causan enfermedades.



Evita consumir ensaladas y helados caseros

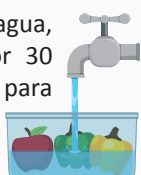
4

Pueden emplearse en su elaboración agua no potable.

5

Lava y desinfecta con cloro, las frutas, verduras y hortalizas

Utiliza 3 gotas de cloro, por cada litro de agua, deja reposar las frutas y verduras por 30 minutos y enjuágalas con agua limpia para consumirlas.



Consume agua embotellada y las bebidas sin hielo

6

Deben contar con el Registro Sanitario otorgado por DIGESA.

7

Evita el contacto entre alimentos crudos y cocidos

Puede producirse contaminaciones cruzadas.



Lávate las manos frecuentemente

8

Antes de comer o preparar los alimentos y después de ir al baño. Utiliza jabón y gel desinfectante.

9

Mantén limpias y desinfectadas las superficies

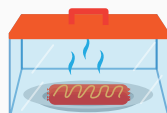
Donde se cocinan y se manipulan los alimentos.



10

Mantén los alimentos protegidos de contaminantes externos

Como insectos, polvo y plagas en general.



DIGESA: 631-4430
113 SALUD



www.digesa.minsa.gob.pe

Dirección General de Salud Ambiental
e Inocuidad Alimentaria



PERÚ

Ministerio
de Salud

MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS

EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



HOGAR



Depositar los residuos generados en bolsas o en depósitos con tapa.



Cerrar las bolsas con residuos y llevar a los puntos de acopio señalados por la municipalidad.

ESTABLECIMIENTOS DE SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS DE APOYO



Utilizar **bolsas negras** (residuos comunes), **rojas** (residuos biocontaminados) y **amarillas** (residuos especiales generados en los consultorios, salas de hospitalización, emergencia, entre otros).



Incrementar la frecuencia del traslado de residuos sólidos hacia el punto de acopio señalado por el establecimiento y mantener los contenedores cerrados.



Asegurar que el servicio de recolección, transporte y disposición final se realice por la empresa prestadora de servicios de residuos sólidos (EPS-RS) o la municipalidad de su jurisdicción cumpla según la clase de residuo generado.

Recuerde:



No quemar los residuos sólidos porque se genera contaminación ambiental.

Juguetes Saludables

¿Qué es un juguete saludable?

- Es aquel que cumple con la normativa vigente, es decir cuenta con la Autorización Sanitaria otorgada por la DIGESA.

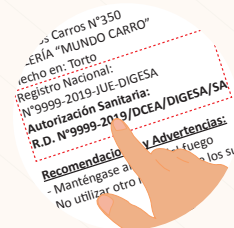


¿Qué es la Autorización Sanitaria?

- Es el documento que demuestra que un juguete aprobó la evaluación realizada por la DIGESA. La encontramos impresa en el rotulado.

¿Qué es el rotulado?

- Se encuentra adherido al juguete y está destinado a informar al consumidor sobre las características del producto



Lo que
debes revisar
antes
de comprar
juguetes



Modelo de Rotulado

Nombre de Producto : PELOTA DE PLAYA
Razón Social : Happy S.A.C.
RUC : 12345678900
Dirección : Calle El Bosque N°350
GALERÍA AZUL
Hecho en : Perú
Registro Nacional : N°9999-2019-JUE-DIGESA
Autorización Sanitaria: R.D. N°9999-2019/DCEA/DIGESA/SA
Recomendaciones y Advertencias

- Mantener lejos del fuego
- Evitar contacto con la boca
- Contiene piezas pequeñas que podrían producir asfixia
- En caso de accidentes y/o ingestión acudir al centro médico más cercano



1

Datos del fabricante y
Autorización Sanitaria

2

Símbolo referido a la
edad recomendada

3

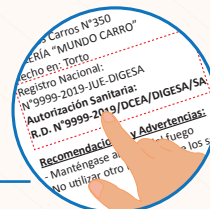
Recomendaciones y
advertencias de uso

DIGESA recomienda:

1

Revisa que el rotulado

cuerpo con Registro Nacional y Autorización Sanitaria otorgadas por la Digesa.



2

Compra

en establecimientos formales.



3

Evita comprar

juguets con olores fuertes, colores fosforescentes y que se despinten con facilidad.



Efectos sobre la salud

cuando exceden los límites máximos permisibles de metales pesados



Afecta el desarrollo y crecimiento de los niños



Produce hiperactividad e irritabilidad



Problemas de aprendizaje, falta de atención y retardo intelectual



Afecciones en hígado y riñones



Alergias por vías respiratorias



Alteraciones en el sistema nervioso



Afecciones en pulmones



Problemas dermatológicos

Límites máximos Permisibles (metales pesados)

Cr	Cromo	60 mg/kg
As	Arsénico	25 mg/kg
Hg	Mercurio	60 mg/kg
Cd	Cadmio	75 mg/kg
Sb	Antimonio	60 mg/kg
Pb	Plomo	90 mg/kg
Ba	Bario	1000 mg/kg
Se	Selenio	500 mg/kg

Recuerde

Digesa viene publicando a través de su página web alertas sanitarias informativas para mantener al público informado sobre los juguetes tóxicos.



631-4430
INFOSALUD: 113



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud



Que un momento de diversión, no dañe tu Salud

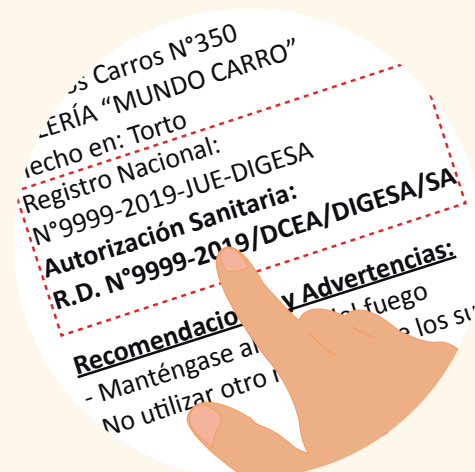
Máscaras y Calabazas

Todos los juguetes deben
Contar con la Autorización Sanitaria

La Autorización Sanitaria es el documento que demuestra que el juguete no causa daños a la salud.

DIGESA recomienda:

- **Revisar que el rotulado** cuente con Registro Nacional y Autorización Sanitaria otorgadas por la Digesa.
- **Comprar** en establecimientos formales.
- **Evitar comprar** juguetes con olores fuertes, colores fosforescentes y que se despinten con facilidad.



Sigue estas recomendaciones y evitarás los siguientes efectos sobre la salud:



Afecta el desarrollo y crecimiento de los niños



Problemas de aprendizaje, falta de atención y retardo intelectual



Alergias por vías respiratorias



Afecciones en pulmones



Produce hiperactividad e irritabilidad



Afecciones en hígado y riñones



Alteraciones en el sistema nervioso



Problemas dermatológicos

Golosinas

Todos los alimentos industrializados deben
Contar con el Registro Sanitario

El Registro Sanitario es el documento que demuestra que el producto no causa daños a la salud.

DIGESA recomienda:

➤ **Revisar que el rotulado del producto**
cuerde con lo siguiente:

- Número de RUC
- Fecha de vencimiento
- Ingredientes
- Número de lote de producto
- Relación de colorantes utilizados como: “Contiene tartrazina”
- Código de Registro Sanitario



Sigue estas recomendaciones y evitarás enfermedades gastrointestinales



Muy importante:

Siempre que compres, hazlo en establecimientos formales, ya que de presentar alguna irregularidad con las máscaras o golosinas, podrás efectuar un reclamo ante la Digesa a través de la página web: www.digesa.minsa.gob.pe

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA DURING LA RESTRICCIÓN DEL SERVICIO DE AGUA

CONDICIONES QUE DEBE CUMPLIR EL AGUA PARA CONSUMO HUMANO

- El agua debe ser clara.
- 0.5 - 1 mg/l de cloro residual en el agua para beber.
- El recipiente de almacenamiento debe estar limpio, con tapa y ubicado en un lugar fresco.
- En caso de que el recipiente cuente con caño, ubicarlo sobre un pedestal.



Usos prioritarios del agua



Bebida



Preparación de alimentos



Lavado de utensilios



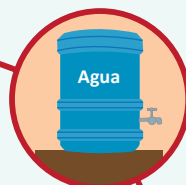
Lavado de manos



Higiene personal básica

Camión cisterna

- Interiormente debe estar limpio, sin corrosión y pintado.
- Exteriormente no debe mostrar deterioro o corrosión.
- La manguera de abastecimiento de agua no deberá tener fugas o roturas, debe contar con un protector en el extremo para evitar su contaminación.



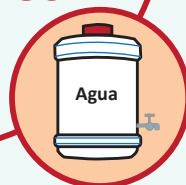
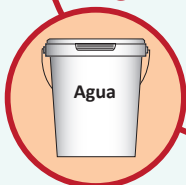
Tanque fijo (500; 1000; 2500 lt.)

- Instalarlo sobre un pedestal (60 cm de altura) y contar con un caño surtidor de agua.
- Contar con canaleta para evacuación del excedente de agua.

ABASTECIMIENTO DE AGUA EN ZONAS DE RESTRICCIÓN DE SERVICIO DE AGUA

Baldes

De plástico resistente, con tapa, preferentemente incoloro o blanco opaco.



Bidón

De material resistente, preferentemente blanco opaco (no transparente), con caño y tapa (limpio).



Indicaciones para la desinfección de agua para consumo humano

Para beber

- Aplicar **2 gotas** de lejía tradicional como máximo por litro de agua, tapar, agitar muy bien y dejar reposar por **30 minutos** antes de su uso y/o consumo; consumir durante el día.
- Hervir el agua hasta que comience a burbujear y luego almacene en **recipientes limpios y con tapa**.



Para lavado y desinfección de frutas y verduras

- Agregar **3 gotas** de lejía tradicional por litro, dejar reposar por **30 minutos**, usar esta agua para el lavado y desinfección de frutas y verduras.
- Para las verduras dejarlas en solución por **5 minutos** y enjuagar con agua limpia antes de consumirlas.



Limpieza de depósitos para el almacenamiento de agua



- Para depósitos pequeños (baldes, jarras, vasos, etc.), utilizar la mezcla de 1 cucharadita de lejía en 1 litro de agua, refregue las paredes con la ayuda de una esponja.
- Para depósitos grandes (500; 1000; 2500 lt.), utilizar la mezcla de 1/2 cojín de lejía en 20 litros de agua, refregue las paredes con la ayuda de una escobilla.
- En ambos casos, enjuagar hasta que desaparezca el olor a lejía y tapar para proteger del polvo.

Dotación diaria de agua



2 litros/día por persona para bebida



20 litros/día por familia para bebida y cocina



DIGESA: 631-4430



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud

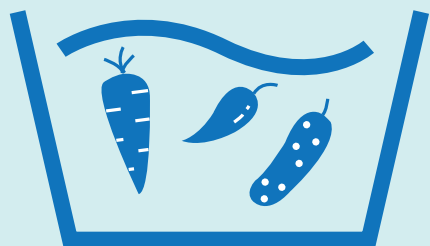
RECOMENDACIONES PARA ALMACENAR AGUA SEGURA

DURANTE LA RESTRICCIÓN DEL SERVICIO

Lava, escobilla, enjuaga y tapa
los recipientes que utilices para almacenar agua.

Para beber:

- Coloca 2 gotas de lejía por litro de agua, tapa, agita y deja reposar por 30 minutos; o
- Hierve el agua hasta que comience a burbujear.



Para desinfectar frutas y verduras:

- Coloca 3 gotas de lejía por litro de agua y deja reposar por 30 minutos.
- Enjuaga varias veces con agua hervida fría.

Prioriza el uso de agua

para beber, preparar alimentos y lavado de manos.

Evita

lavar ropa, regar jardines y tomar duchas prolongadas.

Importante:

Antes de consumir alimentos, lávate las manos con agua y jabón.



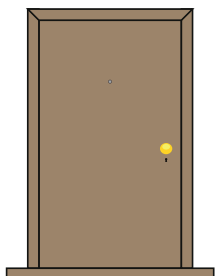
PERÚ

Ministerio
de Salud

Viceministerio
de Salud Pública

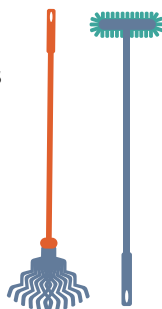
Dirección General
de Salud Ambiental
e Inocuidad Alimentaria

SI TE ENCUENTRAS CERCA A LA ZONA DE UN INCENDIO



**Cierra todas las
puertas y ventanas.**

**Realiza limpieza en la
vivienda y techo con trapos
húmedos.**



**Manten el aseo personal y
lavado de manos de forma
constante.**



**Protege y lava los alimentos y
utensilios.**



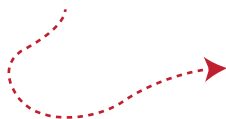
**Utiliza mascarilla y
lentes protectores
hasta que pase la
emergencia.**



**NO realices actividad física al aire libre,
cerca a la zona de emergencia.**



**Reubica a los niños y
ancianos con problemas
de enfermedades
respiratorias a otras
zonas seguras.**



SE RECOMIENDA:

**Suspender las clases en los centros
educativos cercanos a la zona de
emergencia.**



DIGESA: 631-4430
113 SALUD



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio
de Salud

MEDIDAS DE

PREVENCIÓN Y CONTROL

de las enfermedades que transmite el zancudo *Aedes aegypti*

El aumento de temperaturas, lluvias o inundaciones favorece la reproducción de zancudos que afectan la salud de la comunidad.



Para prevenir la reproducción del zancudo *Aedes aegypti*, DIGESA recomienda:



Lavar y escobillar los depósitos antes de rellenarlos con agua.



Tapar o colocar boca abajo todo recipiente que puede acumular agua.



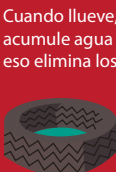
Permitir que el personal de salud ingrese a su vivienda para colocar el larvicida.



Participar en campañas de recojo y eliminación de objetos en desuso que pueden acumular agua.

Para protegerse de picaduras:

- Utilizar ropa que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Utilizar repelente.



llantas



botellas, vasos y bolsas de plástico



juguets rotos



macetas y floreros

Enfermedades que transmite el zancudo *Aedes aegypti*

Zika

- Conjuntivitis
- Fiebre alta por encima de 39° C
- Sarpullido en el cuerpo
- Dolor en los ojos
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares

Dengue

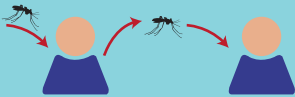
- Dolor de cabeza
- Fiebre alta por encima de 39° C
- Hemorragias (algunos casos)
- Sarpullido en el cuerpo
- Dolores musculares
- Dolor en los ojos

Chikungunya

- Dolor de cabeza
- Dolor severo en articulaciones (muñecas, tobillos, rodillas, pies)
- Fiebre alta por encima de 39° C
- Sarpullido en el cuerpo

¿Cómo se contagia?

Cuando el zancudo pica a una persona enferma, éste se vuelve portador del virus.



ATENCIÓN

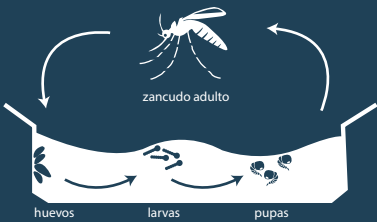
El zika también se puede transmitir a través de relaciones sexuales.

Si presentas alguno de estos síntomas:

- Acude inmediatamente al centro de salud más cercano
- No te automediques
- No realices esfuerzos físicos

Ciclo de vida del zancudo (7 a 14 días)

- 1 El zancudo adulto deposita sus huevos en las paredes de los recipientes con agua.
- 2 Salen las larvas y permanecen en los depósitos con agua.
- 3 Las larvas se transforman en pupas.
- 4 Finalmente salen los zancudos adultos volando.



Larvicida

Producto que evita que las larvas se transformen en pupas, eliminando así el ciclo de vida del zancudo.

Existen dos tipos de larvicidas:

- 1 **Pirproxifen** (polvo granulado)



- 2 **Temefos** (motita)



Recomendaciones

- Permite que el personal de salud ingrese a tu vivienda a colocar el larvicida.
- Cualquiera de los dos tipos de larvicida se colocan dentro de los recipientes destinados para el almacenamiento de agua. Este producto dura hasta 3 meses.
- Solo el personal de salud puede colocar estos productos. Espera su próxima visita.



DIGESA: 631-4430
113 SALUD



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS



Lávate constantemente las manos con agua y jabón.



Consume alimentos cocidos que hayan sido preparados dentro de las sedes de competición.



Bebe agua embotellada o hervida.



Desecha los desperdicios en tachos de basura.



Consume productos envasados y con registro sanitario.



Si presentas malestar estomacal, acude a los puestos médicos de las sedes del evento.



Fuente: DIGESA

RECOMENDACIONES

ante la erupción de un volcán



Trasládase a zonas seguras según lo indicado por las autoridades.



Cubre la nariz y boca con mascarilla o paño de tela húmedo.



Mantén las puertas y ventanas cerradas.



Utiliza lentes protectores para proteger tu vista.



Limpia el interior de la casa con paños húmedos.



Lava y cubre los alimentos y utensilios para evitar contacto con las cenizas.



Aséate de forma constante con agua y jabón.



Tapa todos los recipientes donde almacenas agua para evitar la contaminación con cenizas.



Prioriza las medidas de control con la población más vulnerable (recién nacidos, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias).

Fuente: DIGESA