

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 más de 2 horas

Para evitar el desarrollo de microorganismos que causan enfermedades.



Evita consumir ensaladas y helados caseros

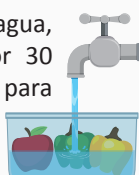
4

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.



Consuma 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

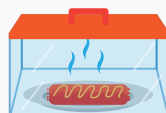
Donde se cocinan y se manipulan los alimentos.



10

Mantén los alimentos protegidos de contaminantes externos

Como insectos, polvo y plagas en general.



DIGESA: 631-4430

INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe

Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria



PERÚ

Ministerio de Salud

#AlimentosSeguros

La fórmula secreta para una

NAVIDAD SEGURA

Esta es la fórmula para alimentos:

- 1** Busca en el rotulado lo siguiente:
 - Nombre del producto
 - Registro Sanitario otorgado por la DIGESA
 - Fecha de Vencimiento
 - Datos del fabricante
 - Ingredientes
 - Lote de producción
 - Condiciones de conservación

- 2** Los productos deben:
 - Estar herméticamente cerrados
 - Estar en buen estado
 - Tener buena apariencia

- 3** Para mayor información ingresa a la web www.digesa.minsa.gob.pe

Sigue la fórmula brindada por la DIGESA y protegerás la salud de tu familia.



¿Qué condiciones debe cumplir una Playa Saludable ?



CALIDAD DEL AGUA

- Libre de bacterias y microorganismos

LIMPIEZA DE LA PLAYA

- Libre de residuos en arena y piedras
- Contar con tachos

SERVICIOS HIGIÉNICOS

- Limpios y en funcionamiento

PLAYA SALUDABLE



Banderín azul



PLAYA NO SALUDABLE



Banderí rojo



Si no cumple cualquiera de estas características.

La evaluación es en todo el litoral peruano

De lunes a jueves los inspectores visitan las playas



Puedes revisar el estado de las playas a través de la aplicación Verano Saludable en tu dispositivo android

Los días viernes se actualiza la información del estado de playas

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 llevar mascotas



Usar bolsa para los desechos y colocarlos en los tachos



Usar los servicios higiénicos



DIGESA: 631-4430
INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud



¿Qué condiciones debe cumplir una

Piscina Saludable ?



Ordenamiento Documentario

- Libro de registros
- Aprobación Sanitaria



Calidad Microbiológica

- Cloro residual
- Coliformes fecales
- Turbiedad



Calidad de Limpieza

- Limpieza de local
- Limpieza del estanque
- Sin criaderos de Aedes aegypti



Equipamiento e instalaciones

- S.S.H.H. y duchas
- Lavapiés
- Sistema de recirculación

La piscina saludable cuenta con el siguiente sticker



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

La evaluación es a nivel nacional

De lunes a jueves los inspectores visitan las piscinas



EN VERANO LA EVALUACIÓN ES PERMANENTE

Puedes revisar el estado de las piscinas a través de la aplicación Verano Saludable en tu dispositivo android

Los días viernes se actualiza la información del estado de piscinas

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**:



Duchándose antes de ingresar a la piscina



No miccionando dentro de la piscina



No ingresando a la piscina si estás enfermo



DIGESA: 631-4430
INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud

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.

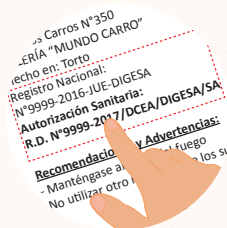


¿Qué es la Autorización Sanitaria?

- Es el documento que demuestra que un juguete aprobó la evaluación realizada por la DIGESA y que los componentes del juguete no causan daño a la salud. 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



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°9999-2017-JUE-DIGESA
Autorización Sanitaria: R.D. N°9999-2017/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



Lo que debes revisar antes de comprar juguetes



1

Datos del fabricante y Autorización Sanitaria

2

Símbolo referido a la edad recomendada

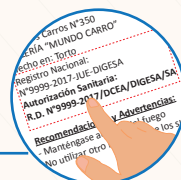
3

Recomendaciones y advertencias de uso

DIGESA recomienda:

1

Revisa que el rotulado cuente con Registro Nacional y Autorización Sanitaria otorgadas por la Digesa.



2

Compra en establecimientos formales.



3

Evita comprar juguetes 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



Alergia

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 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe

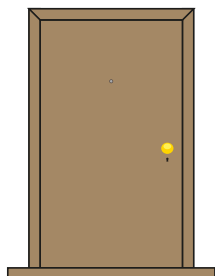


PERÚ

Ministerio de Salud

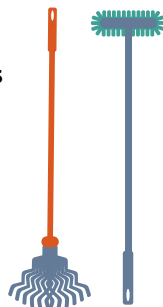
Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria

SITE ENCUENTRAS CERCA A LA ZONA DE UN INCENDIO



**Cierra todas las
puertas y ventanas.**

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



**Mantén 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.**

Condiciones que debe cumplir

EL AGUA

segura en situaciones de

EMERGENCIA

- Agua clara a la vista.
- 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



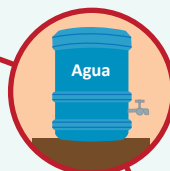
Lavado de manos



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.



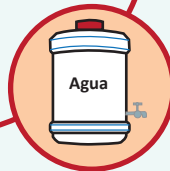
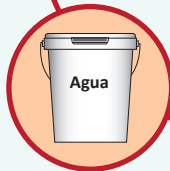
ABASTECIMIENTO DE AGUA EN ZONAS DE EMERGENCIA

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.

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 aguas claras en emergencia

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, refriégue 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, refriégue 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

INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria

3 PASOS CLAVES PARA MANTENER ALIMENTOS SEGUROS

en zona de emergencia!

1 Al recibir alimentos



- ▶ Preferir alimentos que no necesiten preparación cuando no se cuente con agua segura, combustible y/o utensilios.

▶ Fijarse que los alimentos envasados se encuentren íntegros (no abiertos, chancados, inflados, etc.).

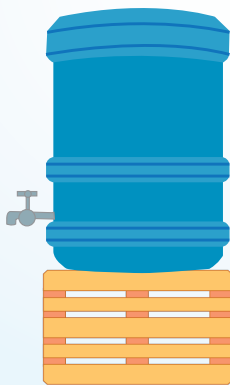


- ▶ Revisar que la fecha de vencimiento esté vigente y si contiene algún ingrediente al cual sea alérgico.

▶ Si el alimento no se consume de inmediato y no necesita refrigeración, guardarlo en envases con tapa.



2 Si se preparan alimentos



- ▶ Asegurarse de tener un ambiente limpio y sin presencia de animales.
- ▶ Contar con agua segura para todos los usos (lavado de manos, preparación e higiene de utensilios).
- ▶ Las carnes y pescados deben prepararse y consumirse de inmediato (no guardar).
- ▶ Cocinar bien los alimentos sobre todo la carne, huevo y pescado.
- ▶ Eliminar los residuos de comida donde se haya indicado.

3 Al consumir alimentos

- ▶ Lavarse las manos o utilizar desinfectante, antes de comer.
- ▶ Consumir los alimentos directamente del envase o utilizar descartables.
- ▶ No guardar sobranes de comida.
- ▶ Si el alimento requiere agua para su reconstitución (alimentos en polvo), fijarse que sea agua segura.



DIGESA: 631-4430
INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria

Manejo de Residuos Sólidos en situaciones de EMERGENCIA



En el 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.



En 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.
- 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.



Disposición de excretas en EMERGENCIAS

- Implementar letrinas sanitarias o baños químicos en puntos cercanos a la población afectada.
- Mantener en condiciones higiénico sanitarias adecuadas para evitar la generación de malos olores y la proliferación de vectores y roedores.
- Asegurar agua cerca a la letrina/baño para el aseo.



RECUERDE

- Lavarse las manos de manera permanente.
- Evitar defecar en el suelo al aire libre.
- Realizar la limpieza de la letrina/baño diariamente y mantener la puerta cerrada del baño.



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



juguetes 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

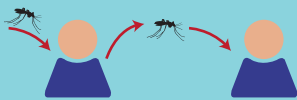
- Dolor de cabeza
- Fiebre alta por encima de 39° C
- Hemorragias (algunos casos)
- Sarpullido en el cuerpo
- Dolores musculares
- Dolor en los ojos

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.

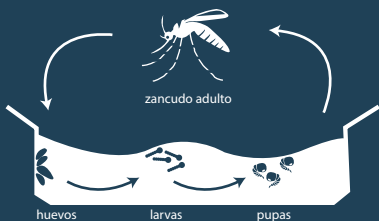
Si presentas alguno de estos síntomas:

- 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 **Piryproxifen** (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.

¿SABÍAS QUE...?



Cualquier animal puede contagiarte de Leptospirosis

Es causada por un bacteria que se encuentra en la orina de los animales.



Los transmisores más frecuentes son los perros y roedores.

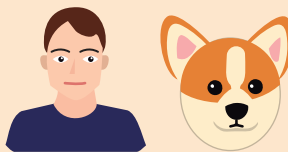


SÍNTOMAS

- Fiebre alta
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor en articulaciones
- Malestar general
- Vómitos
- Diarrea
- A veces acompañado de piel amarilla (ictericia)

Si presentas alguno de estos síntomas acude al establecimiento de salud más cercano. No automedicarse.

La leptospirosis es una enfermedad infecciosa que afecta a los animales y al ser humano.



¿Cómo se transmite?

A través de la piel cuando está sumergida en aguas sucias o estancadas, o por consumo de alimentos que están contaminados con la orina de animales como ratas, perros o gatos infectados.

Población vulnerable

Personas mayores de 60 años, gestantes y los menores de 2 años.

DATO:

En épocas de lluvia aumenta el riesgo de enfermarse de leptospirosis.

Pasos para prevenir la leptospirosis

1 Evita el contacto con las aguas estancadas

- Báñate con agua limpia y jabón después de haber estado expuesto a aguas estancadas, recreacionales (piscinas) o inundaciones.
- Evita caminar sin zapatos en superficies mojadas por lluvias e inundaciones.
- Si te dedicas a la agricultura, piscicultura u otra ocupación similar, usa ropa protectora (botas, guantes, gafas, overol y mascarilla).



2 Cuida los animales domésticos y de compañía

- Vacuna a tu mascota contra la leptospirosis.
- Usa guantes y mascarilla cuando manipules orina o excremento de perros, gatos y otros animales.
- No abandones a tu mascota, ofrécelo en adopción.



3 Mantén la higiene en casa y en la preparación de los alimentos

- Utiliza agua segura (hervida o clorada) para el lavado de manos, productos enlatados/envasados y preparación de alimentos.
- Protege o cubre los alimentos para evitar el contacto de estos con roedores o animales domésticos.
- Elimina la basura en bolsas o tachos con tapa para evitar la presencia de roedores.



4 Participa en el cuidado de tu comunidad

- Si se forma un charco, hay que drenarlo para evitar que los animales y niños jueguen en ese lugar.
- Comunica a las autoridades locales si no cuentas con el servicio de recojo de basura.



DIGESA: 631-4430

INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

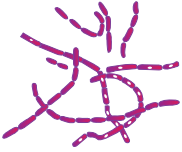
Ministerio de Salud

Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria

CARBUNCO O ÁNTRAX

Enfermedad infecciosa transmitida por los animales.

Población vulnerable: personas que trabajan en la agroindustria y con pieles de animales.



Causada por la bacteria *Bacillus anthracis*. Permanece en los suelos agrícolas a través de esporas.



Cuando un animal de pastoreo las ingiere, se transforman en bacterias activas. Es mortal para los animales. **Síntomas:** dejan de comer, beber y presentan decaimiento. Muerte repentina y puede verse sangre de color oscuro por su nariz, orejas y ano.



Los animales se infectan y contagian a los seres humanos cuando entran en contacto con ellos.

Formas de contagio y síntomas

Cutáneo

- > Elaboración de cueros y lanas.
- > Manipulación de carnes.
- > Faenamiento del ganado.



Síntomas

- > Aparición de ampollas o hinchazón que en el transcurso de los días evoluciona a una escara negra hundida
- > Prurito en la lesión (picaazón)
- > Fiebre y malestar general

Gastrointestinal

- > Consumo de carne contaminada mal cocida.



Síntomas

- > Náuseas
- > Vómitos
- > Fiebre
- > Dolor abdominal
- > Cuadro diarreico sanguinolento

Pulmonar

- > Inhalación de esporas que emanan de animales contaminados en descomposición.



Síntomas

- > Fiebre, malestar, tos seca
- > Escalofríos
- > Molestia en el pecho
- > Dificultad para respirar

Si presentas alguno de estos síntomas, acude al establecimiento de salud más cercano

Prevención



Vacuna a los animales sanos cada año.



Evita consumir carne de dudosa procedencia.



Aislar a los animales enfermos. Al morir no abrirlos. Incinerar o enterrarlos en el lugar de su muerte a una profundidad de 2 metros cubriendo con una capa de cal viva.



DIGESA: 631-4430

INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria



Que un momento de diversión, no dañe tu **Salud**

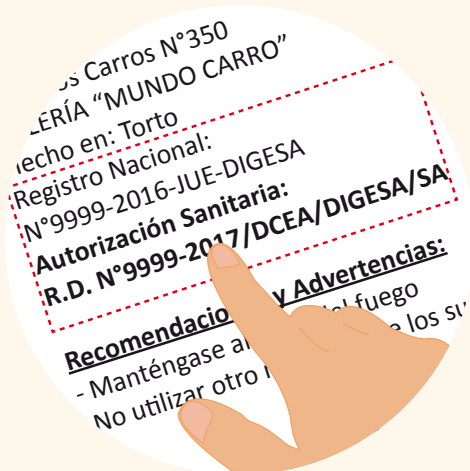
Máscaras y Calabazas

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



631-4430

INFOSALUD 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe

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**
cuenta 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