

GUÍA DE PROTECCIÓN PARA TU VIVIENDA

INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS



MEDICAMENTOS

- Tirar los que estén caducados
- Guardarlos siempre en un botiquín cerrado con llave, fuera del alcance los niños.
- Seguir las instrucciones de uso



PRODUCTOS DE LIMPIEZA, INSECTICIDAS, PINTURAS, DISOLVENTES, PRODUCTOS DE JARDINERÍA



- Guardarlos en un armario destinado, exclusivamente a tal uso, cerrado con llave
- No dejar productos debajo del fregadero: están al alcance de los más pequeños.

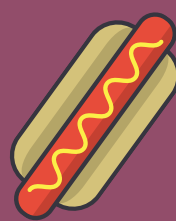


PRODUCTOS DE PERFUMERÍA Y ESTÉTICA Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Guardar en lugares en alto, no accesibles a los niños.

ALIMENTOS



- No aprovechar salsas sobrantes, especialmente si llevan huevo.
- Cocinar bien las carnes y los pescados. Para eliminar microorganismos la temperatura de cocción debe alcanzar. Como mínimo, 70°
- Lavar bien las frutas y verduras que se vayan a consumir crudas.
- Conservar los alimentos en la nevera a menos de 7°. Cerrar bien los envases y no interrumpir la cadena de frío.
- Limpieza: lavarse bien las manos antes de tocar los alimentos (especialmente si se ha ido al baño o se ha limpiado la nariz) y mantener los lugares donde se manipulen alimentos siempre bien limpios.
- Respetar las fechas de caducidad
- Almacenar la basura en recipientes cerrados (poner bien la tapa)



IMPORTANTE



Tener a la vista el teléfono del servicio de urgencias hospitalarias más cercano y del Instituto Nacional de Toxicología:

915 62 420

Enlace: Primeros auxilios en caso de envenenamiento o intoxicación.



La mayoría de los casos de intoxicación alimentaria son leves y desaparecen en pocos días. Durante ese tiempo, el objetivo es prevenir la deshidratación. La deshidratación es la pérdida de líquidos y electrolitos (nutrientes y minerales) que su cuerpo necesita. Debe evitar los alimentos sólidos y los productos lácteos hasta que el vómito y la diarrea han pasado. Una vez que se sienta mejor, vuelva a comer y beber gradualmente. Pruebe alimentos fáciles de digerir, como galletas, tostadas y bananas. Evite los alimentos picantes, alimentos fritos, productos lácteos y alimentos que son altos en grasas y azúcar. Beba líquidos en abundancia, pero evite la leche o bebidas con cafeína. Además, las bebidas deportivas no están destinadas a ser utilizadas para tratar la diarrea. No reemplazan los electrolitos del cuerpo (sales y minerales) correctamente para evitar la deshidratación.

(fuente: <https://es.familydoctor.org>)