

Recomendaciones que debe tener en cuenta para el viaje

AGUA

- Beber agua envasada o correctamente tratada.
- Las bebidas previamente hervidas (café, infusiones...) y los refrescos envasados son seguros.
- Evitar los cubitos.
- Lavarse los dientes y afeitarse con agua envasada.

ALIMENTOS

- Los **alimentos cocinados** son los más seguros.
- Evitar los **alimentos crudos** (ensaladas y verduras crudas).
- Puede comer **fruta**, siempre que esté sin pelar y/o la pele usted mismo.
- Evitar comprar alimentos o bebidas de **venta ambulante**.
- Evitar el **pescado y marisco crudos**.
- Evitar tomar **helados y productos lácteos** que no estén correctamente envasados.
- Evitar los **zumos naturales de frutas** que no se hayan exprimido delante suyo.

Diarrea del viajero

- **EVITAR LOS ANTIDIARREICOS!**
- **DIARREA SIN FIEBRE:** dieta astringente + hidratación abundante (2-3 l de agua diarios).
- **DIARREA CON FIEBRE:** consultar con el médico.

Baños

- Bañarse en el mar es seguro.
- Las piscinas del hotel son seguras, siempre que estén correctamente cloradas.
- Evitar el baño en aguas dulces (ríos y lagos).