

Recomanacions que heu de tenir en compte per al viatge

AIGUA

- Beveu aigua envasada o correctament tractada.
- Les begudes prèviament bullides (cafè, infusions...) i els refrescos envasats són segurs.
- Eviteu els glaçons.
- Renteu-vos les dents i afaiteu-vos amb aigua envasada.

ALIMENTS

- Els **aliments cuinats** són els més segurs.
- Eviteu els **aliments crus** (amanides i verdures crues).
- Podeu menjar **fruta**, sempre que estigui sense pelar i/o la peleu vosaltres mateixos.
- Eviteu comprar aliments o begudes de **venda ambulant**.
- Eviteu el **peix i marisc crus**.
- Eviteu prendre **gelats i productes lactis** que no estiguin correctament envasats.
- Eviteu els **sucs naturals de fruites** que no s'hagin espremut davant vostre.

Diarrea del viatger

- **EVITEU ELS ANTIDIARREICS!**
- **DIARREA SENSE FEBRE**: dieta astringent + hidratació abundant (2-3 l d'aigua diaris).
- **DIARREA AMB FEBRE**: consulteu-ho amb el metge.

Banyos

- Banyeu-vos al mar, és segur.
- Les piscines de l'hotel són segures, sempre que estiguin correctament clorades.
- Eviteu el bany en aigües dolces (rius i llacs).