

## 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.

### Banys

- 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).

## **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).