

## CON EL FIN DE PASAR EN UN REFUGIO POR LO MENOS CON UN POCO DE ANIMO

En un refugio en el mismo espacio se reúne y viven mucha gente, por lo que se debe tener cuidado a la intoxicación alimentaria, entre otros. Además, las infecciones como los resfriados, la gripe influenza se hace más fácil de difundir. Lavarse las manos es fundamental para la prevención de infecciones. Vamos a tratar de hacer desde lo poco que se pueda realizar.

### Cuidar de la intoxicación alimentaria

- Cuando el agua corriente está disponible, lavarse las manos con agua corriente y jabón **antes de cocinar, antes de comer.** (Cuando hay corte de agua, utilizar el alcohol para las manos del refugio o utilizar los paños de papel húmedo)
- Y los alimentos procesados tales como enlatados, entre otros, una vez abierto consumirlo cuanto antes.

### Al personal encargado de los alimentos

- Lavarse las manos antes de realizar su trabajo. (Referencia en el marco superior)
- Verificar la fecha de vencimiento de consumo.
- Los alimentos mantenerlos en un lugar fresco y que no le de la luz.
- Si tiene diarrea, náuseas deberá dejar el cargo de la comida.

### Cuando se cocina

- Al hacer "onigiri" (bola de arroz) con "sarappu" (lámina de Plástico wrap) . (Fig.derecha)
- Los recipientes que se utilizan en la cocina, los platos, etc. poner sararappu" (lámina de plástico wrap) para en lo posible no ensuciarlos
- Los alimentos que requieren de calentamiento, pasar el calor hasta el centro.
- Los utensilios de cocina que se usa, en lo posible lavarlos, mantenerlos limpios.



### Prevención infección de enfermedad

#### ① Lavado de manos

- Cuando se puede utilizar el agua corriente, frecuentemente lavarse las manos con agua y jabón.
- Cuando hay corte de agua, utilice alcohol para uso de las manos (sobre todo después de ir al baño, antes de comer,)



#### ② Gárgaras

- Si se puede utilizar el agua corriente o agua embotellada, de vehículos suministrador de agua, hacer frecuentemente gárgaras.



#### ② Máscara

- Si no hay suficiente máscara, dar prioridad que lo utilicen las personas que tienen síntomas de resfriado.



### Manejo nutricional cuando se tiene diarrea y/o resfriado

#### ① Para la prevención de la deshidratación con frecuencia tomar líquidos.

[Ejemplo] agua, té, jugos de frutas, bebidas deportivas.

#### ② Dieta blanda de buena digestión

[Ejemplo] Okayu (arroz aguadito) en retort pouch, enlatados (guisos).

#### ③ Tomar bastantes vitaminas y minerales

[Ejemplo] verduras, frutas, jugos de frutas.

### Cuando se sienta mal de salud ...

Cuando se tiene síntomas como fiebre, tos, diarrea, vómitos, dolor abdominal, cuanto antes, por favor, consultar al personal del refugio o al personal de asistencia médica.

