

Guía de medidas básicas

para la preparación y manipulación de alimentos en situación de emergencia

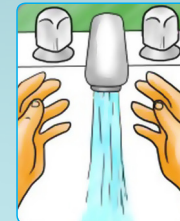


BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

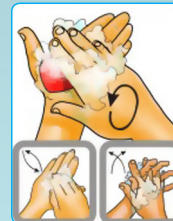
Jack Espárragon

Es importante lavarse bien las manos

- Antes de comer.
- Antes y después de ir al baño.
- Después de toser o estornudar.
- Luego de tocar animales.
- Todas las veces que sea necesario.



1 Mojar las manos.



2 Agregar jabón y refregar las manos durante al menos 20 segundos, teniendo especial cuidado de lavarse entre los dedos y las uñas.



3 Enjuagarse con suficiente agua.



4 Secar las manos con papel desechable o aire caliente.

*Solución para desinfección:

Agregue 1 cucharadita (64 gotas) de cloro tradicional doméstico (sin aromas) a 1 litro de agua.

Utilice esta solución para la limpieza de las superficies (la solución debe ser preparada cada día).

Si no dispone de agua potable, Clórela o Hiérvala

Tratamiento de desinfección del agua



HIERVA EL AGUA por al menos 1 minuto y déjela enfriar antes de utilizar.



CLORE EL AGUA:

- **Si está transparente:** agregue 10 gotas de cloro tradicional doméstico (sin aromas) a 1 litro de agua, mezcle bien y espere 30 minutos antes de utilizar.
- **Si está turbia:** filtre o deje decantar, agregue 20 gotas de cloro tradicional doméstico (sin aromas) a 1 litro de agua filtrada, mezcle bien y espere 30 minutos antes de utilizar.



Almacene el agua en recipientes desinfectados y tapados (*).



Utilice el agua clorada o hervida para beber, cocinar, hacer hielo y para el lavado de dientes.

MANEJO SEGURO DEL AGUA

John Lemon



MANEJO SEGURO DE LOS ALIMENTOS

Luciano Brócoli

- 1 No consuma alimentos si no está seguro de su procedencia o estado de conservación.
- 2 Lave frutas y verduras con agua tratada (clorada o hervida).
- 3 Al momento de cocinar, prepare primero los alimentos como verduras y frutas, luego prepare carnes y pescados.
- 4 Consuma carnes y pescados bien cocidos.

- 5 Limpie y sanitice las superficies y utensilios con solución para desinfección*, antes y después de utilizarlos.
- 6 Almacene los alimentos en lugares frescos, aislados y libres de contaminación.
- 7 Cocine la cantidad justa, evitando sobras, así disminuirá la producción de basura.

Para más información descargue la guía de medidas básicas de manipulación de alimentos en situación de emergencia desde el sitio www.achipia.cl o de nuestro Facebook.

- 8 Si no tiene refrigerador, no guarde comidas, ya que pueden descomponerse.
- 9 Elimine los desechos en bolsas cerradas y mantenga los basureros con tapa, fuera del alcance de animales e insectos.
- 10 Limpie y desinfecte los basureros con solución para desinfección*.