

## VIAXES



- **Toma-las medidas básicas de seguridade nas viaxes en automóbil:** a revisión mecánica do vehículo, poñer todos o cinto de seguridade, instalar asentos para nenos, descansar periodicamente se a viaxe é longa, evita-las comidas copiosas e absterse de beber alcohol, faise absolutamente indispensable.

- **Os cambios bruscos de réxime alimenticio** poden provocar alteracións dixestivas pasaxeiras. Nas viaxes a países tropicais, increméntase o risco de insolacións e deshidratacións, e débese beber sempre abundante auga envasada, evitando o xeo que pode estar feito con auga non potable.

- **Na programación de viaxes a países exóticos e tropicais**, non esquece-la consulta ós centros de vacinación internacional en Galicia, e cumpri-lo programa de vacinación recomendado en cada caso. Ver enderezos e teléfonos ó dorso.

- **Utiliza-lo preservativo** en relacións sexuais non habituais, prevén o contaxio de enfermidades de transmisión sexual.

- **Ter actualizada a vacinación antitetánica** é un seguro fronte a esta grave enfermidade.

- **En caso de pequenas feridas**, lavalas con auga e xabón abundante, presionar ata corta-la hemorraxia, secalas ben, aplicar un antiséptico e cubrilas cunha gasa estéril, é un procedemento correcto.

- **No caso de picaduras de insectos**, limpa-la zona con auga e xabón, secar e aplicar amoníaco diluído, é o máis recomendable.

- **No caso de pequenos golpes ou torceduras**, aplicar frío (xeo) na zona, diminuír a inflamación local e fará que baixe a dor.

- **Levar consigo as tarxetas de asistencia sanitaria** facilitará unha rápida atención, de ser necesario acudir sen demoras ó centro de saúde máis próximo.

## OUTRAS MEDIDAS



Información da  
Consellería de Sanidade  
Dirección Xeral de Saúde Pública



### Algúns teléfonos e enderezos de interese

- Urgencias sanitarias: 061
- Protección Civil: 112
- Delegacións provinciais de Sanidade: A Coruña, 981 185 800; Lugo, 982 294 086; Ourense, 988 386 300; Pontevedra, 986 805 800.
- Centros de vacinación internacional de Galicia:

A Coruña: Telf.: 981 22 96 70 \_ Rúa Durán Loriga, nº 3, 5ª planta.  
Vigo: Telf.: 986 43 41 33 \_ Estación Marítima. Peirao de Transatlánticos.



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE SANIDADE  
Dirección Xeral de Saúde Pública

## CONSELLOS DE SAÚDE PARA O VERÁN

XUNTA DE GALICIA

O verán é un período de tempo dedicado, especialmente, ás actividades de lecer ó aire libre para tódalas idades. Sendo estas actividades altamente saudables, a Consellería de Sanidade debe advertir dalgúns riscos para a saúde asociados a estas, que é preciso coñecer e comentar, co fin de poñer en práctica as medidas preventivas que poidan reducilos ou evitalos.

A inmensa maioría das zonas de baño afectadas polo vertido do Prestige xa se atopan limpas e recuperadas. Non obstante, excepcionalmente, podémonos atopar con pequenas boliñas de restos de fuel, sen que isto signifique ningún risco para a saúde das persoas, máxime se adoptámo-las recomendacións que logo se detallan.

Pretendemos solicita-la aplicación efectiva das medidas preventivas que aquí se comentan, xa que tamén de vacacións, promocionar e protexe-la saúde é unha tarefa colectiva.

## SOL E BAÑOS



## MERGULLOS



- **Evita-la exposición prolongada ó sol** e cubri-la cabeza. Toma-lo sol dun xeito progresivo nos primeiros días, e extrema-las precaucións entre as 12 do mediodía e as 4 da tarde con cremas de protección solar, aínda que o día estea algo nubrado.
- **Respecta-los sinais de perigosidade do mar:** recordar que a bandeira vermella indica perigo e prohibición do baño. A laranxa, moita precaución, e a verde que o mar está ben para o baño.
- **Entrar pouco a pouco na auga**, sobre todo despois de toma-lo sol ou despois da comida.
- **Na zona de baño das piscinas**, usar sempre chanclas e nunca calzado de rúa. Antes de entrar na auga, ducharse sempre. Evitar comer, beber e fumar na zona de baño por motivos de hixiene, e tamén os xogos dos nenos arredor da piscina para previ-los accidentes.
- **Antes da inmersión**, asegurámonos de que non hai outros bañistas na zona, e que a profundidade é a adecuada. Comentalo cos nenos e nenas é importante.
- **Evite camiñar polas rochas**, se aínda se observaran restos de chapapote. En todo caso, fágao ben calzado.
- **Se se mancha de chapapote**, aplique na zona crema solar, aceite de cociña ou vaselina para limpa-la pel. Nunca utilice disolventes químicos, como alcohol ou augarrás, xa que aumentaría a irritación.
- **Se alguén tragase auga con irisacións de petróleo** mentres se baña, non se ben de temer efectos graves, xa que o tubo dixestivo absorbe moi mal a pequena cantidade inxerida. En caso de aparecer náuseas ou leves molestias dixestivas, acudir a un servizo médico.

- **Mergullarse na auga tirándose de cabeza** nun lugar descoñecido, é un comportamento temerario: pode provocar fracturas do pescozo e lesións da medula espiñal graves e irreversibles. Hai que telo moi en conta, especialmente a xente nova de 15 a 25 anos (90% dos casos).
- **Coñecer perfectamente** o lugar para tirarse de cabeza, e de non ser así, “medilo” previamente, tirarse de pé e comprobar que existen tres ou máis metros de auga na zona.
- **Coidado coa marea:** ó baixar, aumenta o risco en calquera punto da costa. Evitar xogar a atravesala-ondas, xa que tendo forza a rompente, esta pode conseguir unha inclinación perigosa do corpo, facendo que nos cravemos na area e terminar nunha lesión medular.
- **En caso de fatal accidente**, rescatar da auga a persoa inmovilizando coas mans o seu pescozo, e deitala nunha superficie cha sen deixar de inmovilizar en todo momento o seu pescozo. Solicitar, inmediatamente, asistencia médica chamando ó teléfono 061. Se non respira, face-lo boca a boca baixando só a mandíbula, sen estira-lo pescozo. En ningún caso facer traslados en coche particular.

## ALIMENTOS



- **Extrema-la hixiene e limpeza na manipulación dos alimentos**, comezando polo lavado das mans cada vez que nos dispoñamos a facelo.
- **Mante-los alimentos frescos ben refrixerados** prevén a súa deterioración e as enfermidades de orixe alimentaria. Meter no frigorífico, canto antes, tanto os alimentos perecedoiros (leite fresco e derivados, salsas, carnes, peixe, semiconservas...), como aqueles xa cociñados. Protexe-los alimentos de moscas e insectos. Consumir sempre leite envasado.
- **Lava-las verduras de consumo en cru** con abundante auga, e deixalas 20 minutos en remollo en auga cunha gota de lixivia apta para a desinfección (consulta-la etiqueta).
- **Facer que o tempo entre a preparación e o consumo sexa o mínimo posible**, especialmente, cos alimentos que conteñan ovo (tortilla, salsa maionesa, pastelería...).

## CAMPO



- **Evitar tirar** descoidadamente cigarros encendidos ou facer fogueiras. Cando estea expresamente autorizado facer lume, asegúrese de apagalo totalmente ó marcharse.
- **Non beber auga de fontes non sinalizadas**, e respecta-la inscrición de “auga non potable” cando así se advirta.
- **Non molestar avispeiros ou colmeas**, xa que as posibles picaduras poden resultar perigosas nas persoas alérxicas. Protexerse das picaduras con loción repelente.
- **Protexer sempre os pés** con algún calzado adecuado, e engadir calcetíns de algodón en longas camiñadas.
- **Preserva-lo medio natural**, recollendo o lixo en bolsas e utilizando as papeleiras e contedores, é responsabilidade de todos.