

Primeros Auxilios - Básico



1. **¿Qué son los primeros auxilios?:** Se entienden por primeros auxilios, los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales prestados a las personas accidentadas o con enfermedades de aparición súbita antes de ser atendidos en un centro asistencial.

¿Cuáles son sus objetivos?

- Conservar la vida.
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- Ayudar a la recuperación.
- Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

2. ¿Qué es el shock?

Es una afección potencialmente mortal que se presenta cuando el cuerpo no está recibiendo un flujo de sangre suficiente. La falta de flujo de sangre significa que las células y órganos no reciben suficiente oxígeno y nutrientes para funcionar apropiadamente. Múltiples órganos pueden sufrir daño como resultado de esto. El shock requiere tratamiento médico inmediato y puede empeorar muy rápidamente. Hasta una de cada cinco personas que sufren shock morirá a causa de esto.

¿Cuáles son los principales tipos de shock?

- Shock cardiogénico, debido a problemas cardíacos.
- Shock hipovolémico, causado por la disminución del volumen de sangre.
- Shock anafiláctico, causado por una reacción alérgica.
- Shock séptico, debido a infecciones.
- Shock neurogénico, ocasionado por daño al sistema nervioso.

¿Cuáles son sus causas principales?

- El shock puede ser ocasionado por cualquier afección que reduzca el flujo de sangre, como: Problemas cardíacos, como ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca.
- Reducción de la volemia, como con hemorragia profusa o deshidratación.
- Cambios en los vasos sanguíneos, como en la reacción alérgica grave o infección. Medicamentos que reducen significativamente la actividad cardíaca o la presión arterial.
- Un shock está a menudo asociado con un sangrado externo o interno profuso debido una lesión seria.
- Las lesiones en la columna también pueden causar shock.

Demostrar el tratamiento adecuado para el shock hipovolémico.

Consiga ayuda médica de inmediato. Mientras tanto, siga estos pasos:

- Mantenga a la persona caliente y cómoda para evitar la hipotermia.
- Procure que la persona se acueste horizontalmente y que levante los pies unos 30 cm para incrementar la circulación. Sin embargo, si la persona presenta alguna lesión en la cabeza, el cuello, la espalda o la pierna, no la cambie de posición, a menos que esté en peligro inmediato.
- No le administre líquidos por vía oral.
- Si la persona está teniendo alguna reacción alérgica, trate dicha reacción si sabe cómo hacerlo.
- Si hay que trasladar a la persona, trate de mantenerla acostada, la cabeza hacia abajo y los pies elevados. Estabilice la cabeza y el cuello antes de mover a una persona con sospecha de lesión en la columna.

Demostrar el tratamiento adecuado para el shock anafiláctico

La anafilaxia es una situación de emergencia que necesita atención profesional médica inmediata.

- Llame al número local de emergencias de inmediato.
- Revise las vías aéreas, la respiración y la circulación (ABC, por sus siglas en inglés, del Soporte Vital Básico).
- De ser necesario, comience a dar respiración boca a boca y RCP.
- Calme y tranquilice a la persona.
- Si la reacción alérgica es a raíz de una picadura de abeja, raspe el aguijón de la piel con algo firme (como una uña o una tarjeta de crédito plástica). No use pinzas, ya que el hecho de apretar el aguijón liberará más veneno.
- Tome las medidas necesarias para prevenir el shock.
- Procure que la persona se tienda horizontalmente, elévele los pies más o menos 30 cm y cúbrala con una chaqueta o manta.
- No ponga a la persona en esta posición si se sospecha una lesión en la cabeza, el cuello, la espalda o la pierna, o si esto causa molestia.

3. Demostrar la maniobra adecuada a utilizar en caso de que una víctima se esté asfixiando:

La maniobra de Heimlich es una técnica de emergencia para prevenir la asfixia cuando se bloquean las vías respiratorias de una persona con un pedazo de alimento u otro objeto. Se puede utilizar de manera segura tanto en niños como en adultos, pero la mayoría de los expertos no la recomiendan para bebés menores de un año. Es posible llevar a cabo esta maniobra en uno mismo. Realice los siguientes pasos:

- Para una persona consciente que esté sentada o parada, ubíquese detrás de ella y coloque los brazos alrededor de su cintura.
- Coloque el puño, con el pulgar hacia adentro, justo por encima del ombligo de la persona, y agarre el puño firmemente con la otra mano.
- Hale el puño con fuerza y abruptamente hacia arriba y hacia adentro para aumentar la presión en la vía respiratoria por detrás del objeto causante de la obstrucción y forzarlo a salir de la tráquea.
- Si la persona está consciente y acostada boca arriba, ubíquese por encima de ella con una pierna a cada lado.
- Empuje el puño agarrado hacia arriba y hacia adentro en una maniobra similar a la de arriba.
- Es posible que se deba repetir el procedimiento varias veces antes de lograr desalojar el objeto. Si los repetidos intentos no logran abrir la vía respiratoria, puede ser necesario practicar una incisión de emergencia en la tráquea (traqueotomía o cricotirotomía).

4. Conocer el procedimiento adecuado en caso de que una víctima esté con hemorragia.

- Calme y bríndele confianza a la persona, ya que ver sangre puede ser muy atemorizante.
- Deje a la persona acostada. Esto reduce la posibilidad de un desmayo al aumentar el flujo de sangre al cerebro.
- Siempre que sea posible, eleve la parte del cuerpo que está sangrando.
- Retire cualquier residuo suelto o suciedad visible de la herida.
- No retire objetos, como un cuchillo, trozo de madera o flecha, que esté enterrado en el cuerpo, pues esto puede causar más daño y sangrado.
- Coloque almohadillas y vendajes alrededor del objeto y péguelo con cinta en el lugar.
- Aplique presión directa sobre una herida externa con un vendaje estéril, un trozo de tela limpio o incluso con una prenda de vestir. Si no hay otra cosa disponible, use las manos. La presión directa es lo mejor para un sangrado externo, excepto para una lesión ocular.
- Mantenga la presión hasta que se detenga el sangrado. Cuando éste se haya detenido, envuelva fuertemente el apósito sobre la herida con cinta adhesiva o con un pedazo de tela limpio. Coloque una compresa fría sobre el apósito. No mire por debajo del vendaje para ver si el sangrado se ha detenido.
- NO aplique un torniquete para controlar el sangrado, excepto como último recurso, pues hacerlo puede causar más mal que bien. Un torniquete sólo se debe usar en una situación potencialmente mortal y lo debe aplicar una persona que tenga experiencia.
- Si la presión continua no ha detenido el sangrado y éste es extremadamente copioso, se puede emplear un torniquete hasta que llegue la ayuda médica o el sangrado sea controlable
- NO hurgue una herida ni hale un objeto incrustado en ella, pues esto generalmente provoca más sangrado y daño.
- NO retire un apósito si está empapado en sangre. En vez de esto, coloque un nuevo vendaje encima.
- NO trate de limpiar una herida grande, ya que esto puede causar un sangrado más profuso.

5. Conocer el procedimiento adecuado para tratar a una víctima de envenenamiento.

- Examine y vigile las vías respiratorias, la respiración y el pulso de la persona. Inicie respiración boca a boca y RCP, de ser necesario.
- Trate de constatar que la persona ciertamente se haya intoxicado, ya que puede ser difícil determinarlo. Algunas señales son aliento con olor a químicos, quemaduras alrededor de la boca, dificultad para respirar, vómitos u olores infrecuentes en la persona.

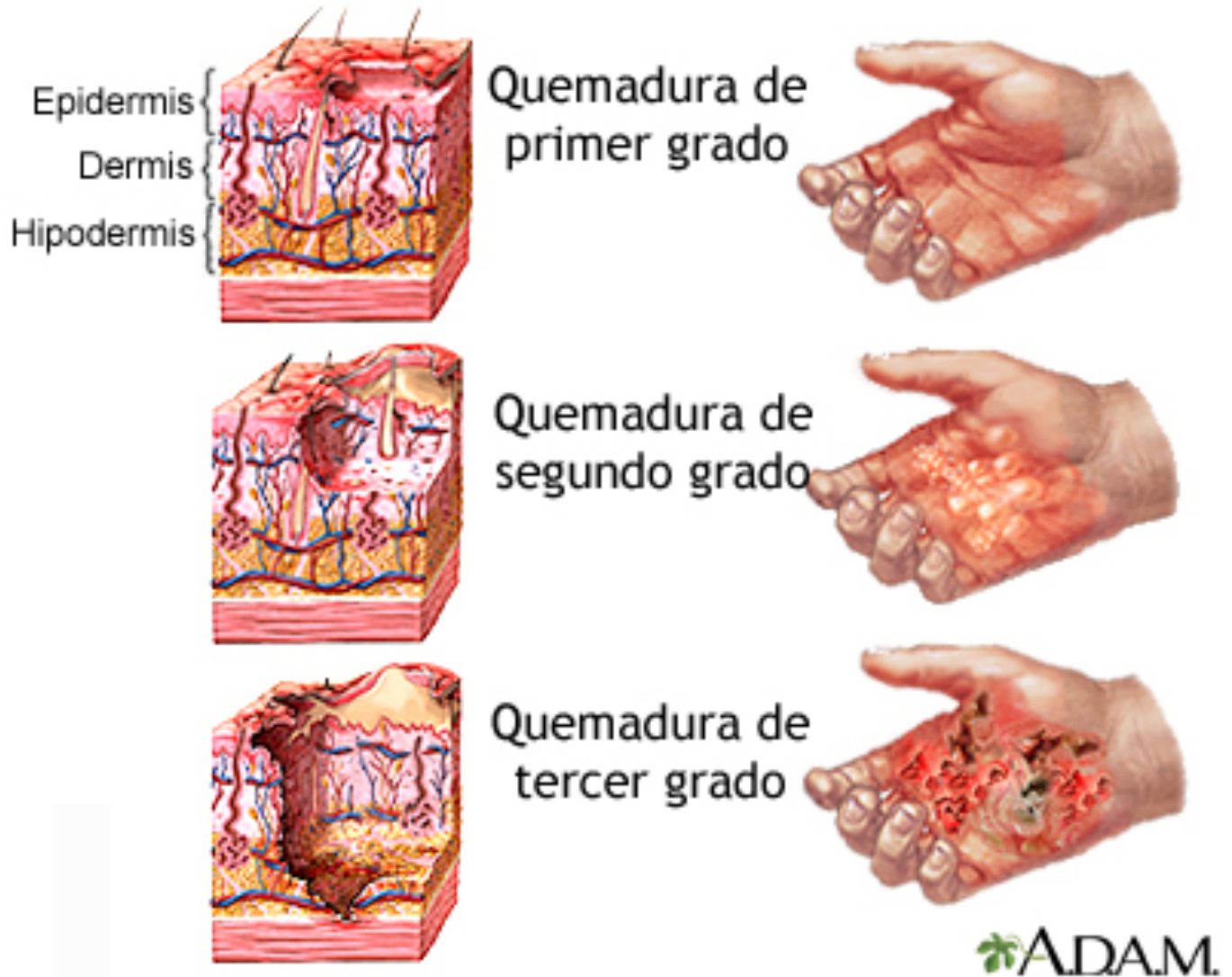


- Si es posible, identifique el tóxico.
- No provoque el vómito en la persona, a menos que así lo indique el Centro de toxicología o un profesional de la salud.
- Si la persona vomita, despeje las vías respiratorias. Envuelva un pedazo de tela en los dedos de la mano antes de limpiar la boca y la garganta..
- Mantenga a la persona cómoda. Gírela sobre su lado izquierdo y permanezca allí mientras consigue o espera la ayuda médica.
- Si el tóxico ha salpicado las ropas de la persona, quíteselas y lave la piel con agua.
- No administre nada por vía oral a una persona inconsciente.
- No intente neutralizar el tóxico con zumo de limón, vinagre ni cualquier otra sustancia, a menos que así lo indique el personal del Centro de Toxicología o un médico.
- No espere a que se presenten los síntomas si sospecha que una persona se ha intoxicado.

6. Conocer el procedimiento adecuado para ayudar a las víctimas con quemaduras de primer, segundo y tercer grado.

- **Quemaduras de primer grado:** afectan solo la capa exterior de la piel y causan dolor, enrojecimiento e inflamación.
- **Quemaduras de segundo grado:** afectan tanto la capa externa como la capa subyacente de la piel, lo que produce dolor, enrojecimiento, inflamación y formación de ampollas. También se denominan quemaduras de espesor parcial.

- **Quemaduras de tercer grado:** afectan las capas profundas de la piel y también se denominan quemaduras de espesor completo. Pueden provocar coloración blanquecina, oscura o carbonizada de la piel y esta puede quedar insensible.



Las quemaduras se clasifican en dos grupos:

- **Las quemaduras menores son:**

- Quemaduras de primer grado en cualquier parte del cuerpo.
- Quemaduras de segundo grado de menos de 2 a 3 pulgadas de ancho.

Pasos a seguir

- Deje correr agua fría sobre el área de la quemadura o sumerja el área en agua fría, pero no helada. Mantenga el área en el agua durante al menos 5 minutos. Una toalla limpia, húmeda y fría también ayuda a reducir el dolor.
- Calme y bríndele confianza a la persona.
- Luego de lavar o remojar la quemadura en agua, cúbrala con un vendaje estéril y seco o con un apósito limpio.

- Proteja la quemadura de presiones o fricciones.
 - El ibuprofeno o el paracetamol de venta libre pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.
 - NO le dé ácido acetilsalicílico (aspirina) a niños menores de 12 años.
 - Una vez que se enfríe la piel, una loción humectante también puede servir.
 - Verifique que la persona esté al día con la vacuna antitetánica
- **Las quemaduras mayores abarcan:**
 - Quemaduras de tercer grado
 - Quemaduras de segundo grado de más de 2 a 3 pulgadas de ancho
 - Quemaduras de segundo grado en las manos, los pies, la cara, la ingle, los glúteos o una articulación importante.

Pasos a seguir

- Si alguien se enciende en llamas, dígame que se detenga, se tire al suelo y rueda.
- Envuelva a la persona con un material grueso como un abrigo de algodón o lana, una alfombra o una manta. Esto ayuda a apagar las llamas.
- Rocíe agua sobre la persona.
- Llame al número local de emergencias.
- Cerciórese de que la persona ya no esté en contacto con materiales ardientes o humeantes.
- NO le quite las ropas quemadas que estén pegadas a la piel.
- Verifique que la persona esté respirando. De ser necesario, comience a administrar respiración artificial y RCP.
- Cubra el área de la quemadura con un vendaje estéril y seco (si lo hay) o una tela limpia. Una sábana es suficiente si el área de la quemadura es extensa.
- NO aplique ungüentos y evite reventar cualquier ampolla causada por la quemadura.
- Si los dedos de las manos o de los pies sufrieron quemaduras, sepárelos con compresas secas, estériles y anti adhesivas.
- Eleve la parte del cuerpo quemada por encima del nivel del corazón.
- Proteja el área de presiones y fricciones.

Antes de administrar los primeros auxilios, es importante determinar qué tipo de quemadura tiene la persona. Si usted no está seguro, trátela como una quemadura mayor. Las quemaduras graves necesitan atención médica inmediata. Llame al número local de emergencias.

7. Conocer los procedimientos adecuados para ayudar a las víctimas de quemaduras químicas.

- Cerciórese de que se haya eliminado la causa de las quemaduras y trate de no entrar en contacto con ella.
- Si el químico es seco, retire cualquier excedente con un cepillo, evitando sacudirlo hacia los ojos.
- Retire cualquier prenda de vestir o joyas que estén contaminadas.
- Lave la piel contaminada por la sustancia química con agua corriente del grifo durante unos 15 minutos o más.
- Trate a la persona por shock si parece mareada, pálida o si tiene una respiración rápida y poco profunda.

- Aplique compresas húmedas y frías para aliviar el dolor.
- Cubra el área quemada con un apósito estéril seco (si es posible) o con un trozo de tela limpio.
- Proteja el área quemada de presión o fricción.
- Las quemaduras menores por sustancias químicas generalmente sanan sin mayor tratamiento. Sin embargo, si hay una quemadura de segundo grado o tercer grado o se presenta una reacción corporal generalizada, consiga ayuda médica inmediatamente.
- En casos graves, no deje a la persona sola y observe cuidadosamente si se presentan reacciones que afecten a todo el cuerpo.

8. Saber qué situaciones pueden llevar a una intoxicación por monóxido de carbono, y las técnicas de rescate y el tratamiento para este tipo de intoxicación.

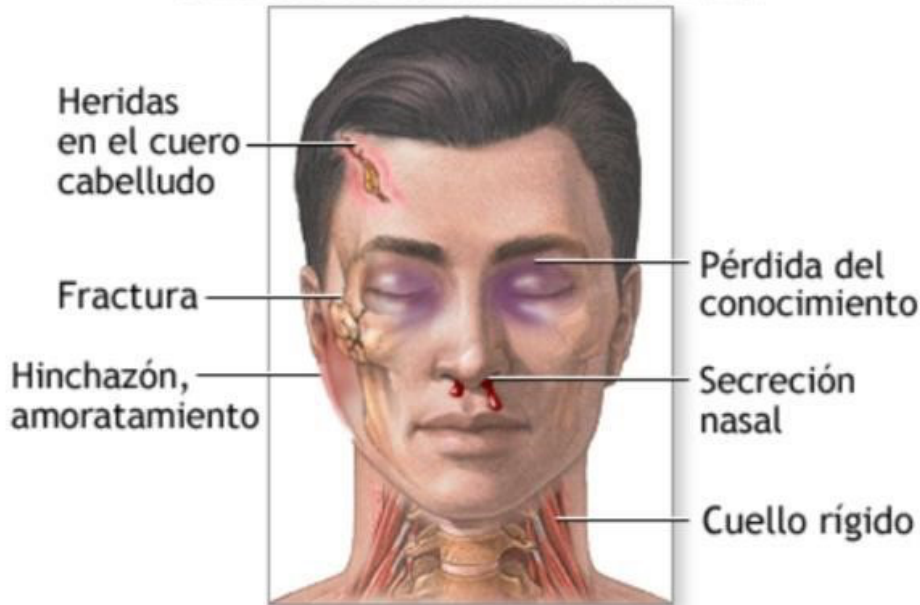
- Cualquier cosa que queme carbón, gasolina, keroseno, petróleo, propano o madera, motores de automóviles, etc.
- Parrillas de carbón de leña (este carbón nunca se debe quemar en espacios interiores)
- Sistemas de calefacción portátiles o para interiores
- Calentadores portátiles de propano
- Estufas (para espacios interiores y exteriores)
- Calentador de agua que utilice gas natural

Si una persona inhala el tóxico:

- Pida ayuda médica de emergencia. Nunca intente rescatar a una persona sin antes notificar a otros.
- Rescate a la persona del peligro de gases, vapores o humo si es seguro hacerlo y abra las ventanas y puertas para que salgan los vapores.
- Respire aire fresco profundamente varias veces y luego contenga la respiración al entrar al lugar.
- Colóquese un pedazo de tela mojado sobre la nariz y la boca.
- Luego de rescatar a la persona del peligro, examine y vigile sus vías respiratorias, la respiración y el pulso.
- Si es necesario, comience a dar respiración boca a boca y RCP.
- Si es necesario, administre los primeros auxilios para lesiones en los ojos o convulsiones.
- Si la persona vomita, despeje sus vías respiratorias. Envuelva un pedazo de tela alrededor de los dedos antes de limpiar la boca y la garganta.
- Incluso si la persona parece estar perfectamente bien, consiga ayuda médica.

9. Conocer los procedimientos adecuados para tratar a las víctimas con lesiones en la cabeza.

Señales de una lesión de la cabeza



El traumatismo craneal puede ser cerrado o abierto (penetrante).

Un traumatismo craneal cerrado significa que usted recibió un impacto fuerte en la cabeza al golpear un objeto, pero el objeto no rompió el cráneo.

Un traumatismo craneal abierto o penetrante significa que usted fue golpeado con un objeto que rompió el cráneo e ingresó al cerebro. Esto es muy probable que suceda cuando uno se desplaza a alta velocidad, como al salir disparado a

través del parabrisas durante un accidente automovilístico. También puede suceder por un disparo en la cabeza.

Pasos a seguir:

- Revise las vías respiratorias, la respiración y la circulación de la persona.
- De ser necesario, inicie la respiración boca a boca y RCP.
- Si la respiración y la frecuencia cardíaca son normales, pero la persona está inconsciente, trátela como si hubiera una lesión de columna.
- Estabilice la cabeza y el cuello colocando sus manos en ambos lados de la cabeza de la persona. Mantenga la cabeza en línea con la columna y evite el movimiento.
- Espere a que llegue la ayuda médica.
- Detenga cualquier sangrado, presionando firmemente con un pedazo de tela limpio sobre la herida.
- Si la lesión es grave, tenga cuidado de no mover la cabeza de la persona.
- Si la sangre empapa la tela, no la quite. Coloque otro pedazo de tela encima de la primera.
- Si sospecha que se produjo una fractura craneal, no aplique presión directa en el sitio del sangrado ni tampoco retire ningún residuo de la herida.
- Cubra la herida con un apósito de gasa estéril.
- Si la persona está vomitando, gírele la cabeza, el cuello y el cuerpo hacia el lado como una unidad para prevenir el ahogamiento. Esto incluso protege la columna, ya que siempre se debe suponer que está lesionada en el caso de un traumatismo craneal.
- Los niños con frecuencia vomitan una vez después de un traumatismo craneal. Esto posiblemente no sea un problema, pero llame al médico para recibir una orientación adicional.
- Aplique compresas de hielo en las áreas inflamadas (envuelva el hielo en una toalla para no aplicarlo directamente en la piel).
- NO lave una herida de la cabeza si es profunda o está sangrando mucho.
- NO retire ningún objeto que sobresalga de una herida.

- NO mueva a la persona a menos que sea absolutamente necesario.
- NO sacuda a la persona si parece mareada.
- NO retire el casco de la víctima si sospecha que se produjo un traumatismo craneal grave.
- NO levante a un niño que se ha caído y presente cualquier signo de traumatismo craneal.

10. Conocer los procedimientos para ayudar a víctimas con lesiones internas

En caso de hemorragia interna de debe:

- Tranquilizar a la víctima.
- Aplicar presión sobre la herida, y colocar compresas estériles o gasas.
- Evitar que permanezca de pie.
- Si la hemorragia tiene lugar en las extremidades la mantendremos elevada por encima del corazón (salvo si hay una fractura).
- Si no se detiene la hemorragia, conseguir ayuda médica.
- Se pedirá al propio paciente que se comprima o aplicaremos un vendaje compresivo.
- Cubrir a la víctima con mantas, para mantenerla caliente.
- Elevar sus piernas ligeramente.
- Prepararse para una RCP si es necesario.
- Aflojar todo lo que comprima, para mejorar la circulación.

11. Saber como prevenir infecciones

- Lavarse la manos constantemente con abundante agua.
- Vacunarse y vacunar a las mascotas.
- Lavar los alimentos antes de cocinarlos.
- No comer huevos y carne cruda.
- No consumir alimentos que no fueron pasterizados
- No caminar descalzo en lugares públicos o sucios.
- Evitar sentarse en baños públicos
- Beber agua potable.
- Consumir antioxidantes, encontrados en frutas y verduras.

12. ¿Cuál es el tratamiento adecuado para las mordeduras de serpientes? Conocer algún centro de salud de referencia en tu ciudad

La picadura puede ser mortal si no es tratada rápido, en caso de ser venenosa. Para eso hay que saber identificar a una picadura de serpiente a la de víbora, ya que la víbora es la que tiene veneno.

Serpiente	Víbora
La mayoría no tienen veneno o son inofensivas para el ser humano	Son venenosas
Cabeza circular	Cabeza triangular
Sus colmillos son agudos, para agarrar presas.	Sus colmillos son largos y retractiles para inyectar veneno

Tienen escamas en todo su cuerpo y son mas lisas.	Tienen escamas en todo su cuerpo, y en su cabeza tienen elevaciones y son mas gruesas llamado escudo cefalico.
Las corales falsas tienen distribuido sus colores en un mismo tamaño en negro, rojo y blanco.	Las corales verdaderas tienen franjas de diferentes tamaños de color negro y rojo



Cómo actuar en caso de picadura

- Mantener calmada a la víctima.
- Restringir el movimiento y mantener la zona afectada por debajo del corazón para reducir el flujo del veneno.
- Retirar cualquier anillo u objeto en la zona afectada, y colocar una férula suelta para ayudar a restringir el movimiento de la zona.
- Controlar la temperatura, pulso, ritmo respiratorio y presión arterial. Si hay signos de shock como palidez, acueste a la persona, levante los pies a más o menos 30cm y cúbrala con una frazada.
- Conseguir ayuda médica.
- Tomar nota de la especie de serpiente, no tocarla si está muerta, ya que puede morder por reflejo luego de varias horas muerta.
- No aplicar torniquete, ni succionar el veneno con la boca.
- No darle nada por vía oral.

13. ¿Cuál es el tratamiento adecuado para mordeduras de animales? ¿Qué es la rabia? ¿Qué animales pueden transmitir rabia?:

Para una mordedura menor

- Lavarse las manos y lavar la herida con abundante agua potable por 3 a 5 min si la herida no sangra.
- Cubrirla con un ungüento antibiótico y un apósito limpio.

Si la mordedura sangra mucho

- Aplicar presión directa con un trozo de tela limpia y seca hasta que se detenga el sangrado.
- Si la mordedura es en el cuello, la cabeza, cara, dedos o manos, llamar a un médico inmediato.
- Dentro de las 24 a 48 hs observar la herida para ver si hay infección (aumento del enrojecimiento de la piel, inflamación o dolor)

Rabia

Es un virus mortal que se transmite a humanos mediante saliva o mordedura de un animal infectado, el cual puede ser: perro, zorro, murciélago, pero todos los mamíferos pueden contraerlo.

14. ¿Cuál es el tratamiento adecuado para picaduras de insectos y Arañas?

Algunas picaduras pueden ser leves y otras graves.

- Si es necesario quitar el aguijón.
- Lavar el área con agua y jabón.
- Aplicar una compresa fría.
- Aplicar una pasta de bicarbonato de sodio o vinagre sobre la herida hasta que desaparezca los síntomas.
- Si es muy grave luego llamar a un médico.

15. ¿Cuál es la diferencia entre deshidratación e insolación, cuál es el tratamiento para cada uno?:

Deshidratación	Insolación
Aumento de temperatura, sin sudor	Igual que en deshidratación
Sed, con boca y mucosas secas	Piel seca, caliente y enrojecida
Puede causar diarrea y vómitos	Dolor de cabeza
Mareo y aumento del ritmo cardíaco	Mareo, latidos rápidos y convulsiones
Cansancio y confusión	Alucinaciones, pérdida de conocimiento, desorientación, agitación y confusión

Tratamientos para la deshidratación

- Tomar muchos líquidos, y comidas líquidas.

- Las bebidas deportivas pueden reponer los líquidos, electrolitos y equilibrar las sales del cuerpo.
- Si es grave se necesita suero para hidratar.

Tratamientos para la insolación:

- Lo necesita de inmediato ya que puede causar daños permanentes o muerte.
- Llevar a la persona a una zona que no sea al aire libre.
- Desvestir y aplicarle agua fría en la piel, y después abanicarla para estimular la transpiración.
- Aplicar bolsas de hielo en las axilas y en la ingle.
- Acostarla en una zona fresca con los pies elevados.

16. ¿Cuál es el procedimiento adecuado para auxiliar a una persona que está con la ropa en llamas?:

- Tratar de calmar a la víctima
- Apagar el fuego con una prenda de vestir o hacerla rodar en el piso, también se puede utilizar agua, arena o tierra.
- Si se incendia el cabello, cubrir el rostro para sofocar el fuego.
- No romper las ampollas.
- Enfriar el área quemada con una solución salina o agua fría.
- No aplicar presión en las quemaduras.
- No usar hielo, ni cremas.
- Beber abundante agua.

17. ¿Cuáles son los principios básicos para la prevención de incendios en el hogar?

- Desconectar los aparatos electrónicos después de usarlos.
- No dejar apoyada la plancha sobre ropa o tabla de planchar.
- No dejar velas prendidas.
- Alejar las estufas al menos 1 metro de un objeto que pueda quemarse.
- Cerrar el gas después de usar.
- No sobrecargar los enchufes.
- Revisar constantemente las instalaciones eléctricas.

18. ¿Cuáles son los principios básicos de seguridad en los ríos, mares y piscinas?

- Báñate en aguas habilitadas para ello.
- Evita entrar bruscamente en el agua, sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.
- Evita bañarte mientras estés “haciendo la digestión”. Es recomendable esperar un tiempo aproximado entorno a dos horas (especialmente tras comidas copiosas) para prevenir el “corte de digestión”.
- No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido.
- Vigila en todo momento a los niños, especialmente a los más pequeños.

19. ¿Cuáles son las maneras de salvar a alguien que se está ahogando, sin tener que nadar?

Extender una vara o una rama larga o utilizar una cuerda de lanzamiento atada a un objeto flotante, como un aro o un chaleco salvavidas. Se debe arrojar hacia la persona y luego arrastrar hasta la orilla.

20. ¿Cuáles son los principios básicos de seguridad al manipular la electricidad?

- Evite el uso de aparatos eléctricos mientras se esté bañando o esté mojado.
- Mantenga a los niños alejados de los dispositivos eléctricos, especialmente los que están conectados.
- Mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de los niños.
- Nunca toque aparatos eléctricos mientras está en contacto con grifos o tuberías de agua fría.
- Enséñele a los niños sobre los peligros de la electricidad.
- Utilice protectores de seguridad para niños en todos los tomacorrientes.

21. ¿Cómo prevenir la intoxicación alimenticia?

SUGERENCIAS PARA COCINAR O PREPARAR ALIMENTOS

- Lávese cuidadosamente las manos antes de preparar o servir alimentos.
- NO coma carne molida, pollo, huevos ni pescado crudos.
- Si usted está al cuidado de niños pequeños, lávese las manos con frecuencia y deseche los pañales cuidadosamente, de manera que las bacterias no se propaguen a las superficies de los alimentos.
- Use sólo platos y utensilios limpios.
- En caso de no tener agua potable, hervirla.

SUGERENCIAS PARA ALMACENAR ALIMENTOS

- NO consuma alimentos que tengan un olor inusual o sabor a podrido.
- NO ponga carne o pescado cocidos en el mismo plato o recipiente que contenía la carne o el pescado crudos, a menos que el recipiente haya sido bien lavado.
- NO consuma alimentos vencidos, alimentos empacados con sellos rotos ni latas con abolladuras o protuberancias.