



Ir de camping

nos permite disfrutar de una buena relación con la naturaleza, porque gozamos del aire libre y del sol.


Sin embargo, para que ese contacto con el medio ambiente sea plenamente saludable debemos tener presentes algunos

consejos de salud



Consejos de salud para los campistas

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 Agència de Protecció de la Salut

español

Para más información:

 **012**
www.gencat.cat

Atención ciudadana
Coste de la llamada: 0,55 €/3 min

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.cat/salut



Medidas de higiene y prevención

- **Mantenga una buena higiene personal.** Lávese las manos a menudo y utilice las duchas.
- **Evite una exposición excesiva al sol sin protección.** Utilice cremas de protección solar, sombrero o gorra y gafas de sol para evitar las quemaduras.
- **Limite el ejercicio físico durante las horas de temperaturas más altas y póngase ropa holgada** para evitar las insolaciones.
- En los días de mucho calor, **tome líquidos a menudo**, preferiblemente agua, para evitar la deshidratación.
- **Utilice chancletas en la ducha y al ir a la piscina o a la playa**, ya que, debido al tránsito de muchas personas, pueden transmitirse enfermedades aunque el suelo esté limpio. No deje solos a los niños.
- **Mantenga una dieta equilibrada.** Consuma especialmente fruta y verdura.
- **Siga las indicaciones y los consejos** de los responsables del camping.



Consejos para la higiene de los alimentos

- **Lávese las manos** antes de manipular alimentos.
- **Utilice siempre agua apta para el consumo humano** para beber y cocinar.
- **Lave con agua abundante la fruta y la verdura** que vaya a consumir cruda.
- **Lave las superficies** en las que vaya a preparar la comida.
- **Conserve en la nevera los alimentos** que lo requieran y separe los crudos de los guisados. Si no tiene refrigerador, debe prever la compra diaria y la conservación de los alimentos bien protegidos y en sitio fresco.
- **Cocine bien los alimentos** para garantizar la eliminación de los gérmenes, sobre todo las hamburguesas, las salchichas, las tortillas, las cremas, etcétera.
- **Cocine las raciones justas** que vaya a consumir y prepare las comidas con la mínima antelación posible, en especial las salsas y mayonesas, que no deberá guardar si sobran.
- **Lave todos los utensilios** de cocina y de mesa después de utilizarlos.
- **Proteja los alimentos** de insectos, roedores y demás animales.



Consejos para la higiene del medio ambiente

- **Cada residuo, a su contenedor:** los residuos domésticos son reciclables si se separan correctamente.
- **Separe los residuos** de vidrio, los de plástico, los de cartón y los de materia orgánica para su recogida selectiva.
- **Deposite los residuos en bolsas bien cerradas y échelas al contenedor correspondiente.** Así evitará malos olores y la presencia de moscas, roedores y demás animales indeseables.
- **Utilice las papeleras** y ayudará a conservar el medio ambiente limpio y en condiciones higiénicas.
- Tenga en cuenta que **no está solo.** El respeto entre las personas mejora mucho la convivencia.

