

PASE UNAS

COMISIÓN ESTATAL DE PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIO
DE SONORA

SEGURIDAD VIAL

VACACIONES

- No consuma bebidas embriagantes al conducir.
- No consuma alimentos cuando esté al volante.
- Abróchese el cinturón de seguridad.
- No maneje cansado.
- Revise las llantas de su auto en cada servicio.
- No hable por teléfono celular mientras conduce.

SEGURAS Y

RECOMENDACIONES
PARA UNAS FELICES
VACACIONES SIEMPRE

FELICES



COMISIÓN ESTATAL DE PROTECCIÓN CONTRA
RIESGOS SANITARIOS DE SONORA

Paseo del Canal y Comonfort, Planta Baja,
Ala Norte. Centro de Gobierno
Tel. (01 662) 212 60 93, 212 08 36

Sin Costo 01 800 4 RIESGO (74 37 40)
01 800 4 RIESGO (74 37 46)

www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria



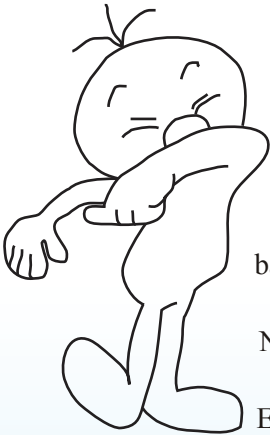
Comisión Federal para la Protección
contra Riesgos Sanitarios

MANEJE CON
CUIDADO

Unidos
logramos más

INFLUENZA

Para protegernos del virus de la influenza AH1N1 debemos de:



Al toser o estornudar cubrir la boca y nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Tirar el pañuelo desechable a la basura.

No saludar de beso o de mano.

Evitar acudir a sitios concurridos y cerrados como el metro, centros comerciales, cines, mercados, etc.

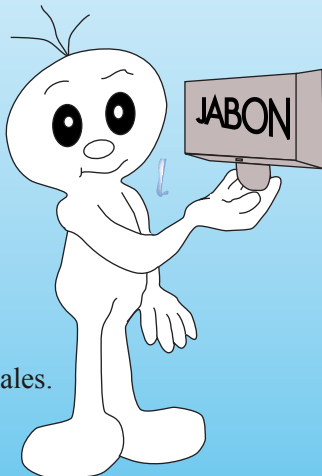
Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido.

Sobretudo antes de:

1. Preparar alimentos o comer.
2. Atender a un enfermo.
3. Tratar una herida.

Después de:

1. Toser o estornudar.
2. Sonarse la nariz.
3. Visitar o atender a una persona enferma.
4. Utilizar transporte público.
5. Tocar dinero, llaves o Teléfonos.
6. Ir al baño o cambiar pañales.
7. Acariciar animales.



ALIMENTOS

Recomendaciones al momento de consumir alimentos fuera de casa:

Los alimentos deben encontrarse cubiertos o protegidos de la intemperie.

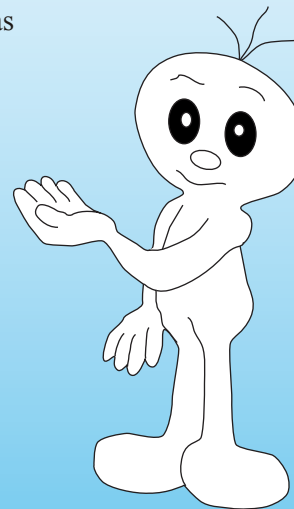
Los alimentos calientes estén realmente calientes (60°C ó más) y los fríos bien fríos (7°C ó menos)

Los recipientes que los contienen y los utensilios con que se sirven deben estar limpios.

Los alimentos cocinados son más seguros que los crudos.

Higiene del personal que expende alimentos:

1. Presentación pulcra.
2. Uniforme limpio.
3. Manos limpias y con uñas cortadas al ras, limpias y sin esmalte.
4. Cabello recogido y protegido con cubrepelo o red.
5. Sin joyería en manos, cuello y orejas.
6. No enfermo.
7. Sin cortaduras o heridas en las Manos



PROTECCIÓN A LOS NO FUMADORES

En el humo del cigarro se desprenden sustancias como la nicotina, benceno, talio, cadmio y arsénico.

Muchas de ellas tienen la capacidad de provocar cáncer, tanto a los fumadores como a los no fumadores.

Evita fumar delante de menores, personas enfermas, mujeres embarazadas, adultos mayores, personas con capacidades diferentes y de personas que por decisión propia no fuman.

Prohibido fumar en todo establecimiento cerrado (restaurantes, cines, etc.)

Aprendamos a respetar.