

Riesgos asociados a agua y alimentos en campamento.

SEREMI de Salud Región Metropolitana



Gobierno
de Chile



Riesgos ambientales para la salud humana

- Aire
- Agua
- Vivienda
- Alimento
- Suelo
- Insectos y roedores
- Clima y altitud
- Ambiente laboral
- Radiaciones
- Ruido
- Químicos
- Residuos



Alimento

Definición:

Alimento es
“ *Toda sustancia ingerida
para
consumo humano y que
incluye agua y bebida*”

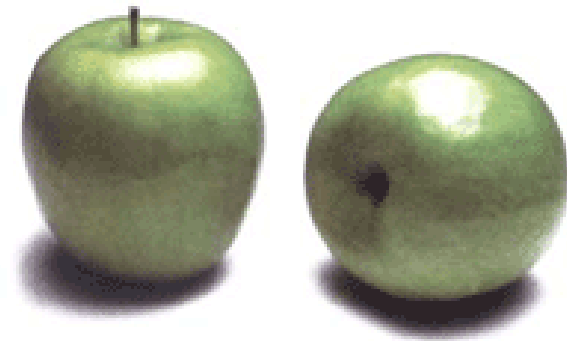


Beneficios:

- Permiten el crecimiento, de un organismo sano
- Protección específica
- Prevención de enfermedades
- Herramienta terapéutica

Riesgos:

- Pueden ser vehículo de agentes patógenos
- Contaminación de alimentos





Los Microorganismos



- Están en **todas partes**, a nuestro alrededor, en el suelo, en nuestro cuerpo, en el agua.
- Son **muy pequeños**, no los podemos ver sin microscopio.
- Duplican su número cada 20 minutos.

• Si se dan las condiciones, puede llegar en 24 horas a **700.000.000** unidades formadoras de colonias.



Los Microorganismos



- Son **pequeños**, pero capaces de ocasionar grandes contaminaciones.
- No los subestimes.
- No olvides que **no los vemos** y esta es su ventaja.

Los Microorganismos



- Los restos de alimentos o alimentos perecibles no refrigerados, son nutrientes para microorganismos.
- **Evitelos**



Los Microorganismos



- Evite el ingreso de microorganismos a estanques de agua y ollas con alimentos.
- Mantenga las tapas cerradas de las fuentes en donde guarda el alimento



Los Microorganismos



- No demos oportunidad para que se desarrollen los microorganismos.
- Mantengamos higiene en el **campamento** y en lugar donde **cocina, prepara los alimentos**
- Higiene personal



Para desarrollarse necesitan estas condiciones:



- **NUTRIENTES**
- **AGUA**
- **OXIGENO**
- **TEMPERATURA AMBIENTAL**
- **PH ADECUADO**

- **Todas ellas están presentes en los alimentos que se elaboran**

Los Microorganismos



- El agua es vital para los microorganismos.
- **AGUA = VIDA Y DESARROLLO.**
- **AUSENCIA DE AGUA = MUERTE**
- Mantengamos las áreas de trabajo secas.



Agua

- **Agua Potable** que cumple con los requisitos físicos, químicos, bacteriológicos y radioactivos prescritos en la norma NCh 409/2005, que aseguran que sea apta para el consumo humano y no ponga en riesgo la salud de la población .
- **Contaminación** Es la presencia de elementos, compuestos u organismos que modifican o alteran las propiedades físicas, químicas, biológicas o radiactivas del agua, lo que puede constituir un riesgo para la salud humana.
- **Agua Turbia** Es aquella que contiene sólidos en suspensión, generalmente producido por exceso de lluvias que elevan la turbiedad en las fuentes de captación de Agua Potable. Si la turbiedad es intensa, la empresa sanitaria aumenta la dosificación de desinfectante (cloro) para evitar eventual contaminación bacteriológica. Por precaución siempre es recomendable hervir el agua turbia antes de ingerirla.

Agua

- **Agua Coloreada** En Chile, dicha condición se origina principalmente por la presencia de **hierro y manganeso** en el agua potable, cuyas fuentes corresponden a sondajes que originalmente presentan estos elementos. Se caracteriza porque se forman aureolas café o negruzcas en los sanitarios (lavatorios, baños). Puede decolorarse en algunas ocasiones dejándose decantar el agua potable en un tiesto, durante cierto tiempo.
- **Agua Dura** Se caracteriza porque al calentarse el agua potable presenta grumos de color blanco (**carbonatos de calcio y magnesio**), que forma el sarro en el fondo de las teteras como asimismo en los artefactos que calientan agua tales como: calefón, hervidores, planchas a vapor, etc. En el caso del magnesio, se debe cumplir con el límite máximo permitido por la normativa vigente. En el caso del calcio, sustancia presente en la mayoría de los servicios del país, la empresa no tiene la obligación de cumplir con un límite ni realizar su control, ya que dicho parámetro no se encuentra incluido en la norma NCh 409 Of. 2005, ello es así, por cuanto el calcio no afecta la salud de la población y sólo causa los deterioros como los anunciados anteriormente.

Agua

- **Agua Potable**

Definición..... NCH 409/2005

**Abastecimiento: -red Pública CL libre residual 2mg – 0,2 mg
- Agua Potable Rural o APR**

- **Potabilización: Agua transparente y cristalina, sin olores y residuos. (Vertiente, noria o Pozo).**

- **Hervirla. Ebullición por 5 min., deje enfriar y consumir.**

- **Adicionar cloro 10-12 gotas de cloro comercial por litro de agua. Deje reposar por 10 min.**

- Antes de consumir.**

- Filtrado como opción cuando es turbia y no hay otro recurso.**

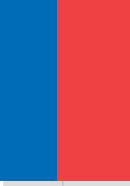
- Usar paño o filtro.**



REGLAS DE ORO EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



Preocúpese de lavarse sus manos



- Antes de **manipular alimentos**
- Después de estar en contacto con **objetos sucios (basura)**.
- Después de ir al **baño**.
- Después de **toser y usar pañuelo**.



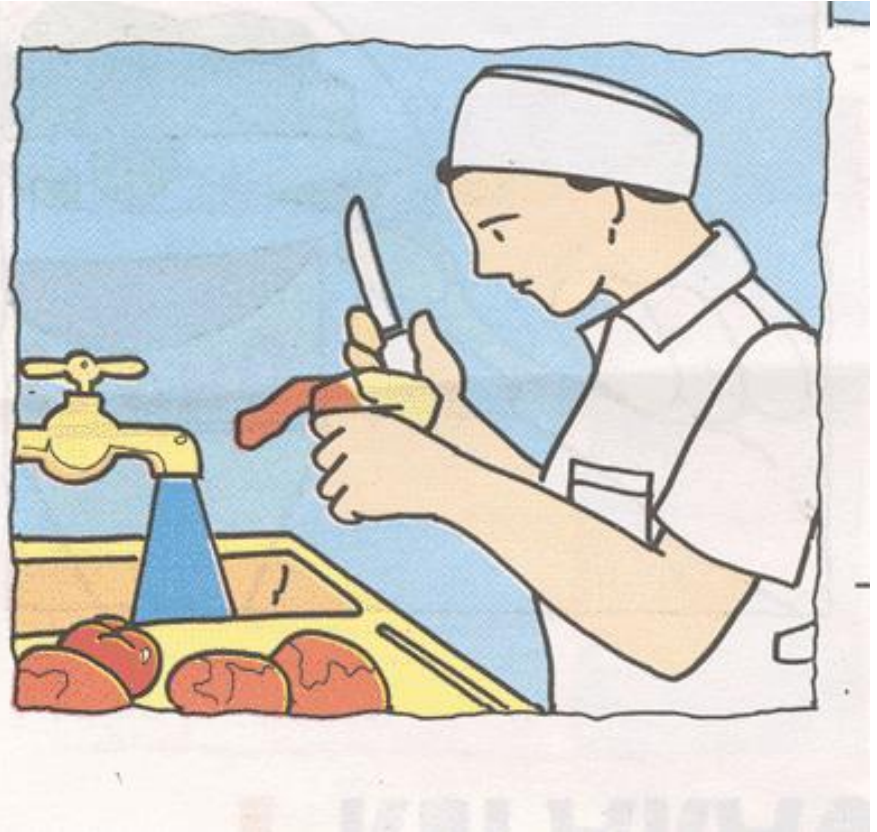
Lávese correctamente las manos

- Mójese las manos desde las muñecas hasta la punta de los dedos
- Jabónese y escóbillesse bien las manos y uñas.
- Restriéguelas, entre los dedos
- Enjuáguelas en agua corriente, bajo el chorro de la llave

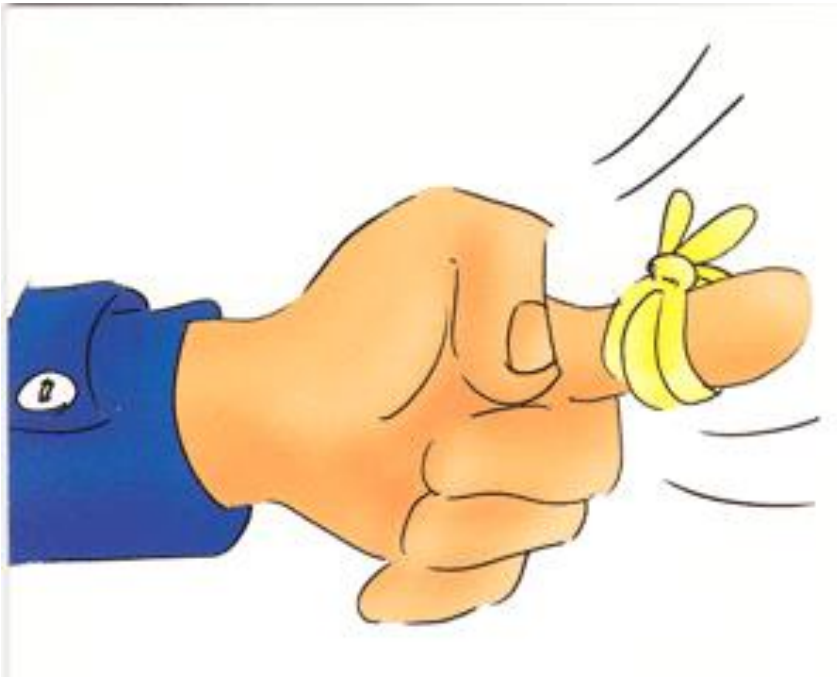


Cuida tu presentación personal

- Las personas que manipulan y preparan alimentos deben:
 1. Usar **delantal** (uniforme).
 2. Amarrarse el **cabello** y cubrirlo.
 3. **Manos** limpias
 4. **Uñas** cortas y sin barniz



Cuida tu presentación personal



- No manipule alimentos con heridas en las manos.
- Seque sus manos de preferencia con toalla de papel o **toallas limpias.**
- Si esta enfermo o no se siente bien, avise al encargado de su grupo.

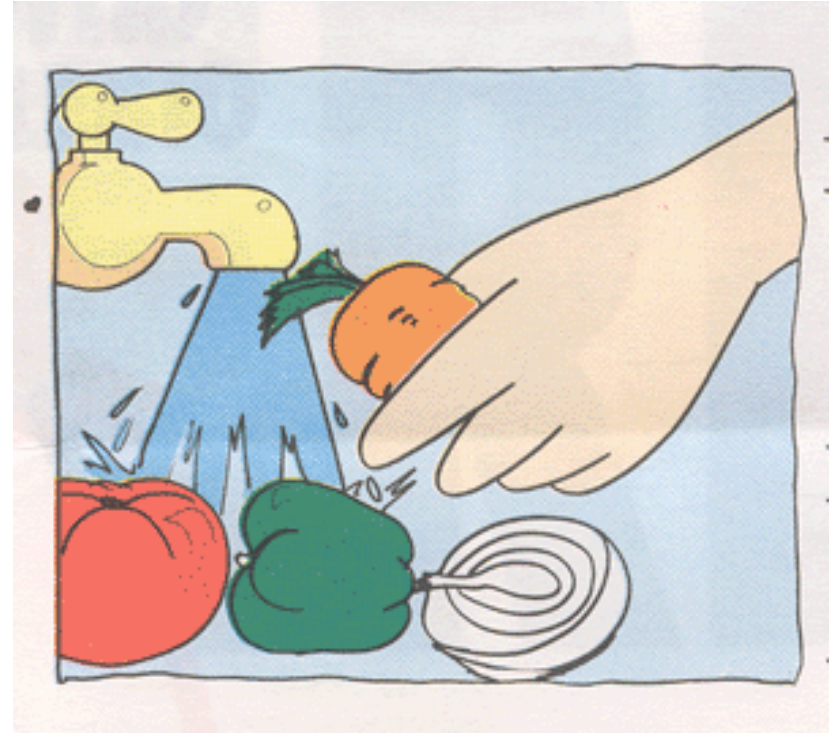
Lave cuidadosamente los alimentos antes de consumirlos..

Verduras y frutas

Nivel de suelo o debajo:

acelgas, apio, chicorias,
espinacas, lechugas,
cilantro, repollo:

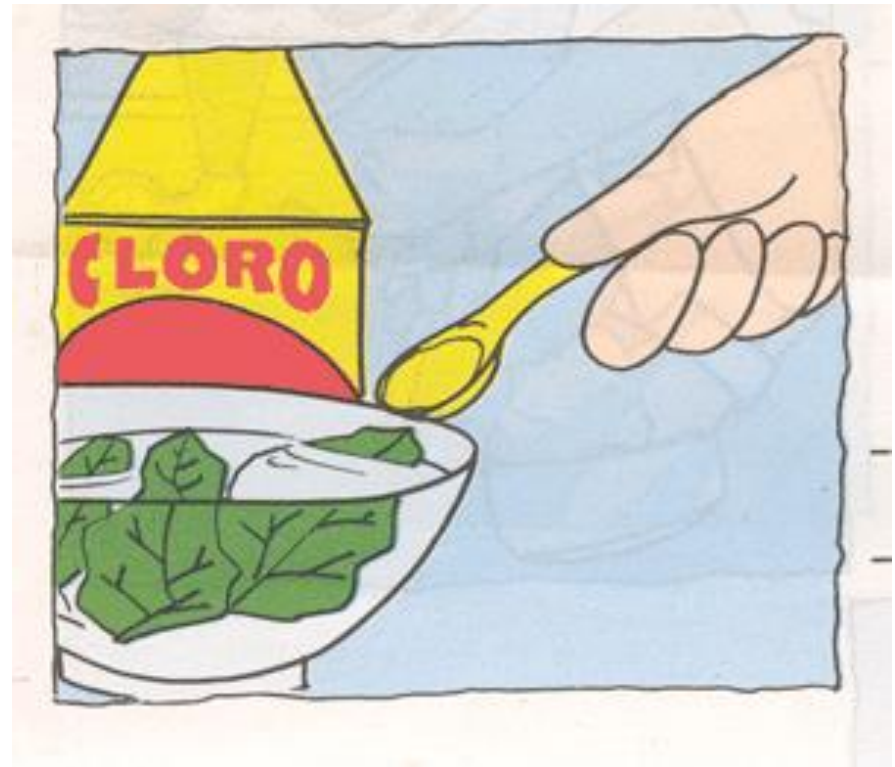
- 1.- Lávelas cuidadosamente y cocínelas, **hirviéndolas por 3 minutos.**
- 2.- Lávelas cuidadosamente y luego sumérjalas en solución de **cloro por 10 minutos**
- 3.- Los con cáscara ya pueden ir lavados desde la casa



Solución Desinfectante para Frutas y Verduras

Receta:

- 1 litro de agua.
- 1 cucharadita de té de cloro.
- sumergir por 10 minutos.
- Enjuagar con agua corriente.



Cocine bien los Alimentos y Guárdelos Refrigerados

Leches, Cremas y Mayonesas:

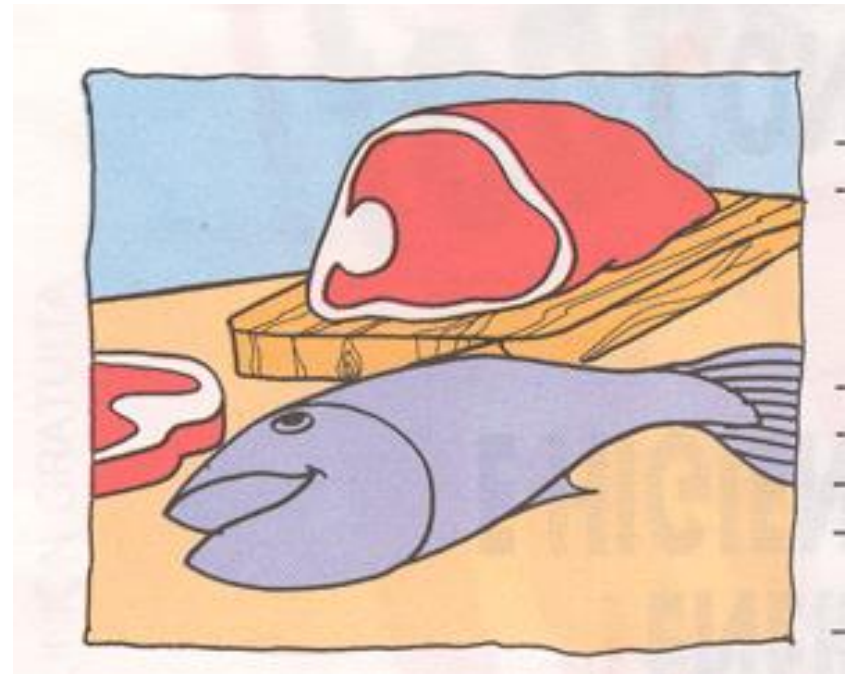
- Leche no envasada, (cruda) hiérvala por 3 minutos.
- Leches, cremas, salsas y mayonesas envasadas, una vez abiertas, consumirlas en su totalidad.
- **Jamás, prepare mayonesa en el camping**



Cocine adecuadamente los Alimentos

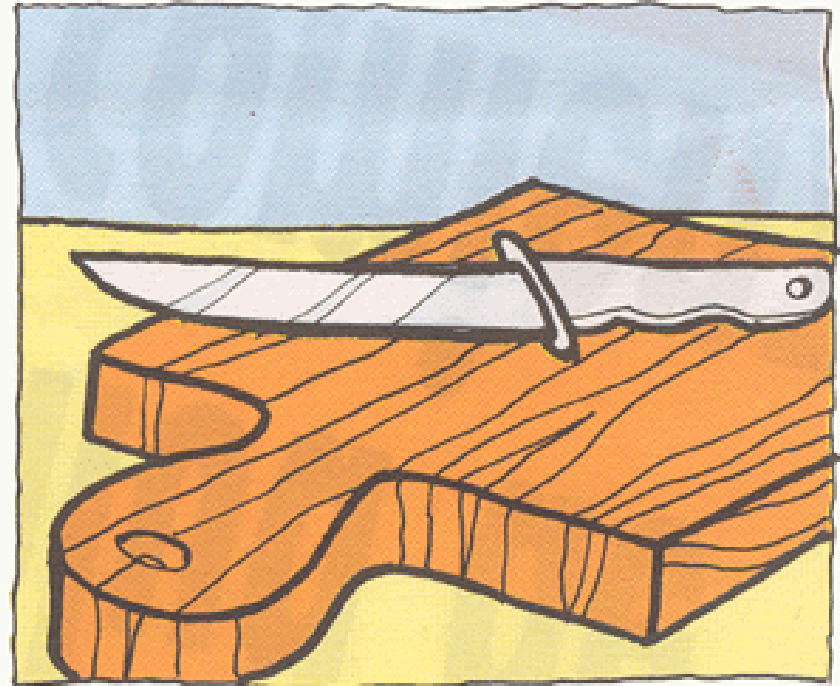
Carnes, Pescado y Mariscos

- Cómprelos en lugares autorizados y que se vean limpios y ordenados.
- Pescados y mariscos fresco cómalos hervidos, fritos o asado. **Nunca crudo.**
- No compre mariscos envasados en feria libre

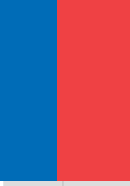


Use utensilios diferentes para manipular alimentos crudos y cocidos

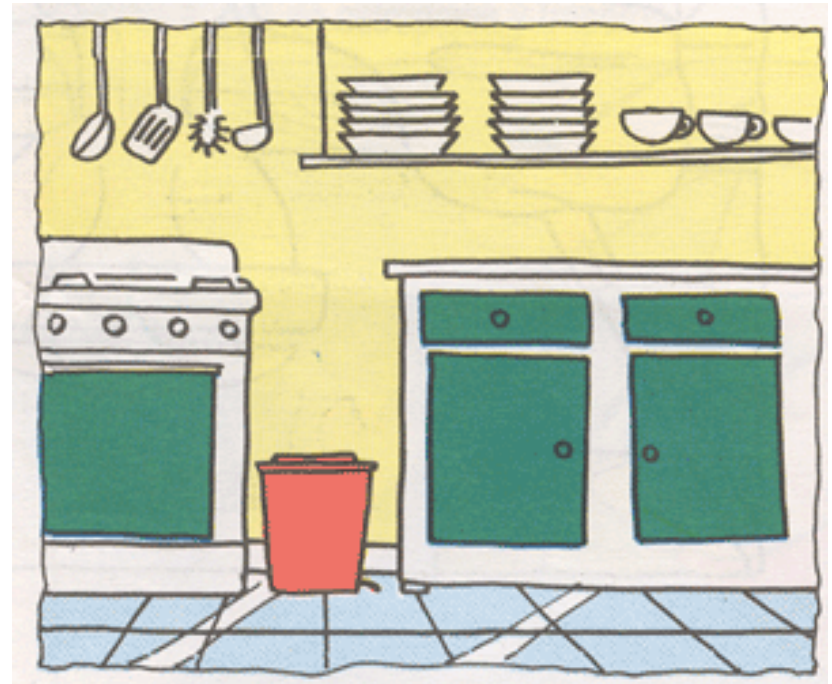
- Lave con detergente y luego desinfecte con cloro lavaplatos, cuchillos, tablas de picar, que hayan estado en contacto con alimentos crudos



Mantenga limpia y desinfectada la superficie donde de la cocina



- Una vez lavados con detergente y enjuagados, páselos un paño empapado en cloro común, sin diluir.

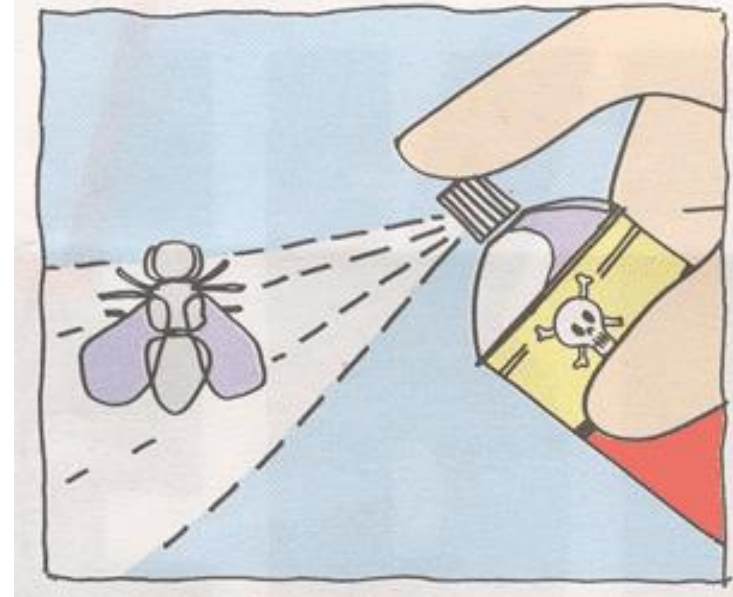






Mantenga los alimentos tapados y fuera del alcance de insectos, roedores y mascotas

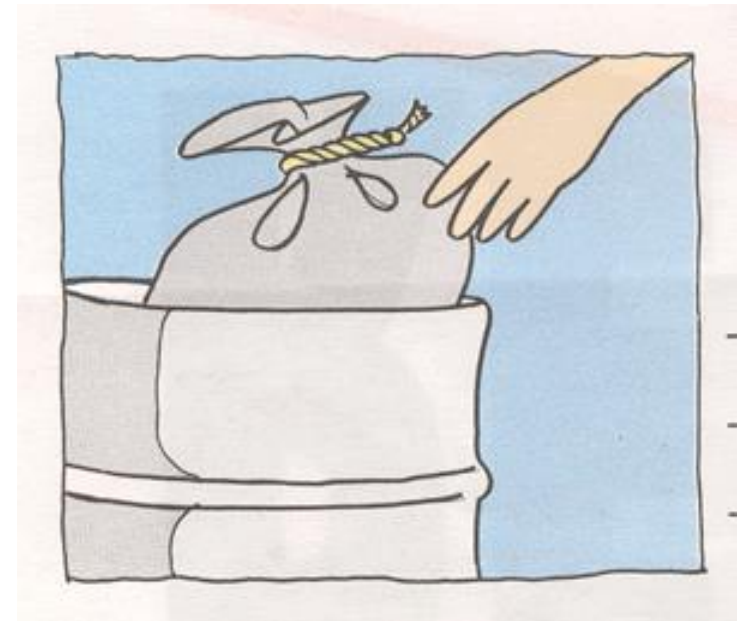
- Elimine moscas, baratas, ratones.
- Use insecticida pero proteja los alimentos y a los niños.



Use basureros con tapa y bolsa desechable

La basura

- Manténgala **tapada** en tarros y ojalá en bolsas plásticas.
- Sáquela a la calle, en el momento que pase el camión recolector. En el campamento se puede enterrar.
- **Lave el tarro con frecuencia**, usando una solución de cloro

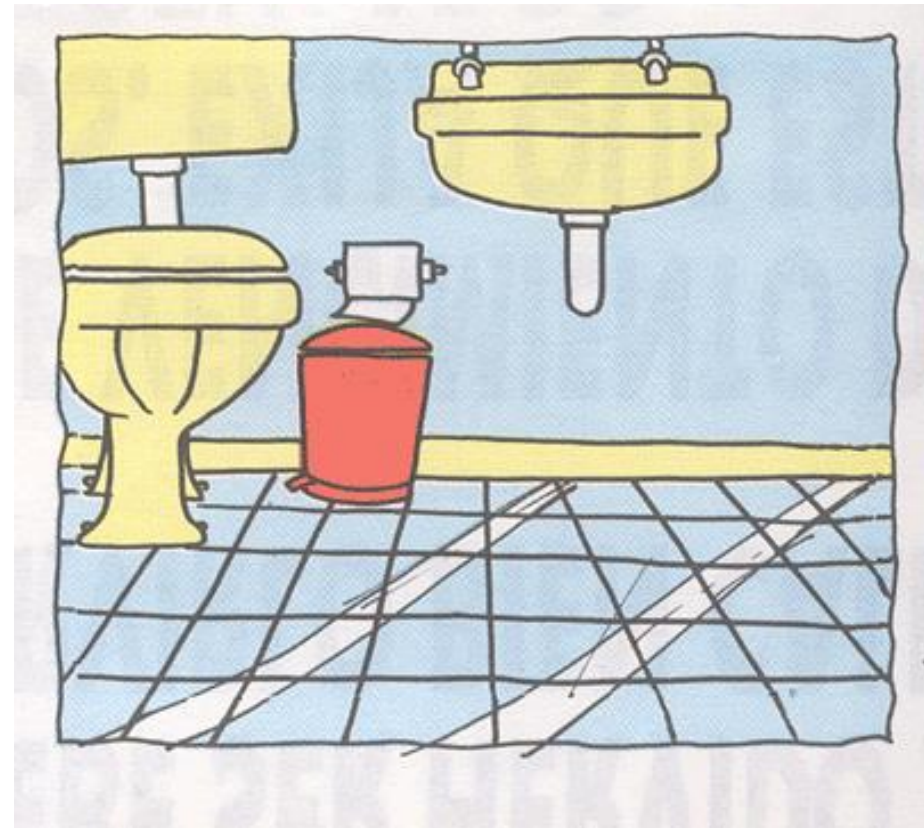


También podemos RECICLAR



Mantenga el baño muy limpio y en buen estado

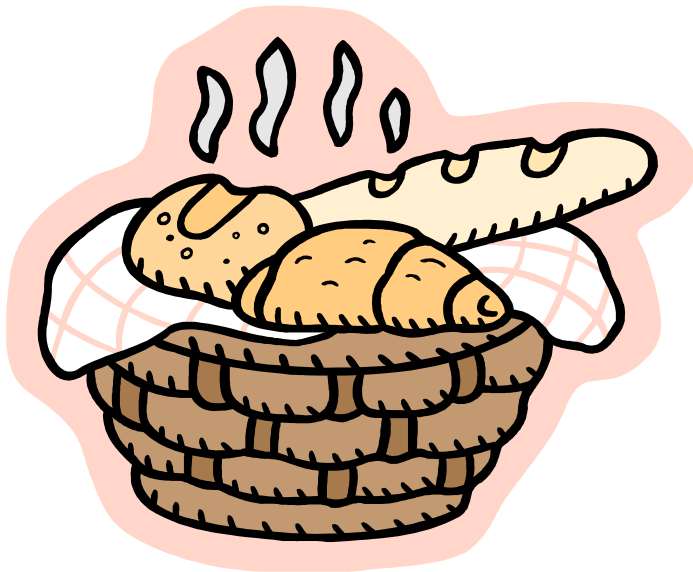
- Límpielo todos los días, con agua y detergente.
- Hágalo desde lo más limpio a.... lo más contaminado.
- Después de enjuagarlo, rocíe con **cloro común sin diluir**, los artefactos, las llaves y pisos y espere 10 minutos antes de utilizarlos.



Recomendaciones para el uso del Cloro

- Clorinda, clorex, etc.
- **Se inactiva:**
 - si se guarda por largo tiempo.
 - si se expone a la luz solar.
 - si se usa mezclado con detergentes.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)



Hepatitis A
Diarreas
Fiebre tifoidea

¿Qué son las Enfermedades transmitidas por Alimentos ?

Son enfermedades infecciosas, producidas por bacterias, virus o parásitos, que **ingresan por la boca**, a través de alimentos o agua contaminados, o por manos contaminadas (sucias) y se **eliminan por las deposiciones**.

Síntomas



- Malestar general, **dolor abdominal, a veces fiebre, náuseas o vómitos y diarrea.**
- **Hepatitis A:** los ojos y la piel se ponen amarillos, orina color té, deposiciones blanquizas. Pero también hay niños pequeños que no presentan síntomas y están igualmente infectados.





¿Cómo se contagia una ETA ?

- Por consumir alimentos o agua **contaminados con deposiciones**.
- Por llevarse a la boca objetos contaminados con **deposiciones** (lápices, juguetes, utensilios, etc.)
- Por tener **manos sucias y meterse los dedos a la boca**.
- Por **bañarse en lugares con aguas contaminadas y beber esa agua**, aún cuando se vea transparente o **“clarita”**.



¿ Cómo evito enfermarme?



Lavándome las manos con agua corriente y con jabón

¿Cuándo debo lavarme las manos?



- Antes de comer
- Después de jugar
- Después de ir al baño.
- Después de toser y usar pañuelo.
- Cuando llego a mi casa





¿ Cómo evito enfermarme?

Llevando al campamento mi jabón de uso personal y papel higiénico, para todos los días



¿ Cómo evito enfermarme?

Jamás, debo comprar sopaipillas, completos, papas fritas, cubos de helados en la calle.

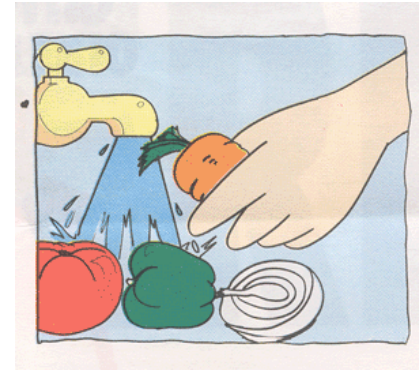
Porque ese vendedor tiene sus manos sucias



¿ Cómo evito enfermarme?



- Las frutas y las verduras tengo que comerlas lavadas con agua potable corriente.



- Los mariscos debo comerlos cocidos

- Sólo debo **beber agua potable**. Si no tengo, debo **hervirla por 3 minutos minimo**.





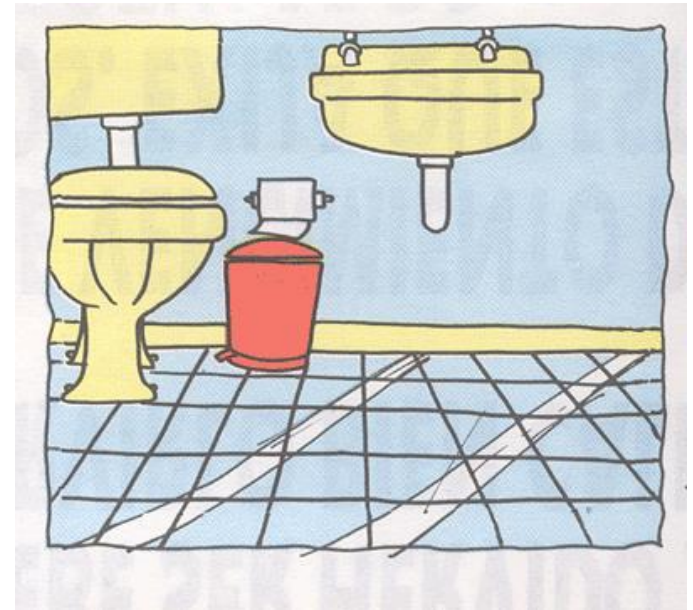
¿ Cómo evito enfermarme?

Manteniendo un buen aseo y desinfección de todos los artefactos del baño del campamento, de la casa y del colegio (taza, lavamanos y sus llaves, pisos).



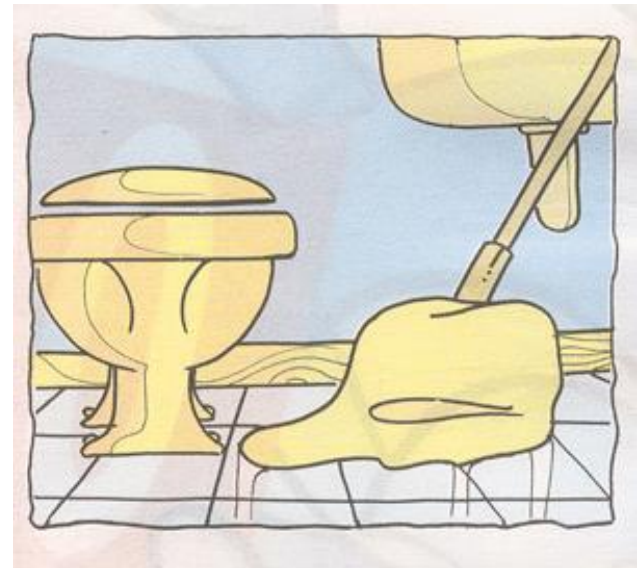
¿Cómo se hace correctamente el aseo del baño?

- Tirar la cadena de todas las tazas del baño
- Limpiar con detergente, todos los lavamanos y sus llaves y enjuagar con agua.
- Limpiar las tazas del baño con una escobilla de mango largo con detergente y enjuagar



¿Cómo se hace correctamente el aseo del baño?

- Finalmente, desinfectar todo lo limpiado, con **cloro sin diluir**, con una botella rociadora y dejarlo por 10 minutos.



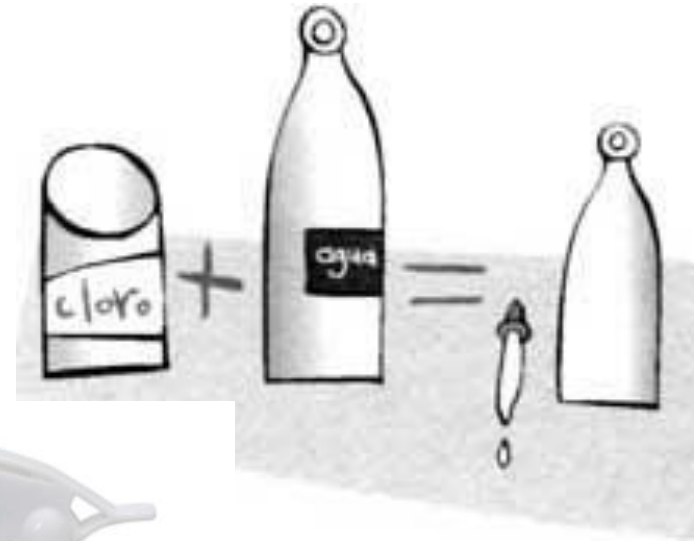


Si tienes buenos hábitos de alimentación e higiene, contribuyes a tu salud y a la de todo el grupo.

... Y ayudas a evitar enfermedades como la hepatitis A, fiebre tifoidea, intoxicaciones alimentarias y las diarreas.

Medidas de Desinfección

- 1 taza. de Cloro comercial en 10 lt. de agua
- 3 cucharadas soperas de Cloro en 1 lt. de agua
- Aplicar en forma de spray o aspersion
- Uso de mascarillas, o pañuelos mojados
- y guantes de goma gruesos



EVITEMOS EL HANTAVIRUS

VENTILE LOS RECINTOS QUE HAYAN PERMANECIDO CERRADOS POR MUCHO TIEMPO.

SI ENCUENTRA UN RATON MUERTO, PROTEJASE CON GANTES, ANTES DE ROCIARLOS CON CLORO Y ENTERRARLOS.

MANTENGA PROTEGIDAS LAS FUENTES DE ABASTECIMIENTO DE AGUA.

ELIMINE MALEZAS DEL PATIO SELLANDO, PREVIAMENTE, POSIBLES ACCESOS A LA VIVIENDA.

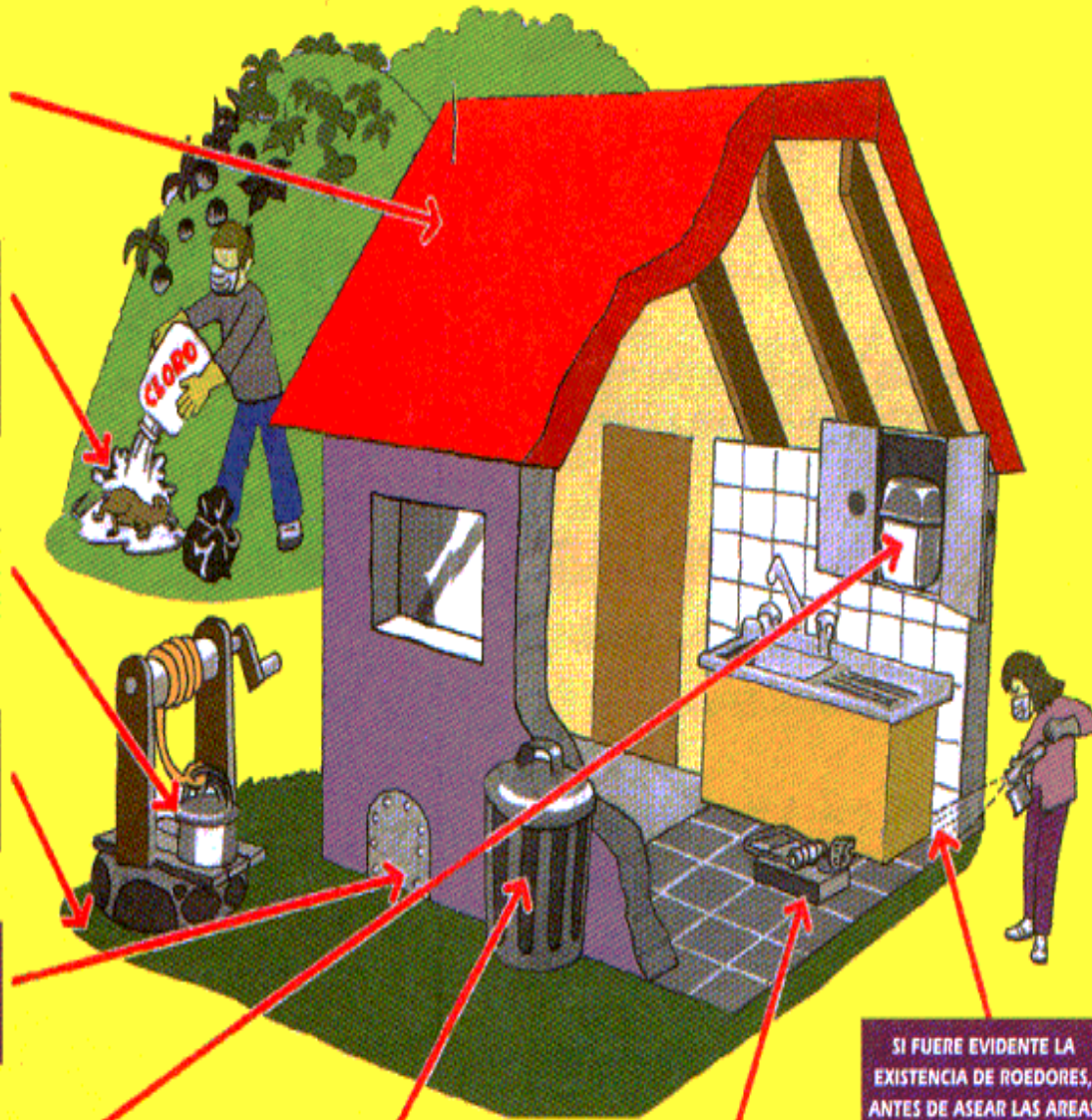
TAPE LOS AGUJEROS DE LA CASA CON MATERIALES RESISTENTES.

PROTEJA LOS ALIMENTOS MANTENIENDOLOS EN ENVASES HERMETICOS.

DEPOSITE BASURAS EN RECIPIENTES CON TAPA.

MANTENGA TRAMPAS CONTRA RATONES DONDE SE GUARDEN ALIMENTOS.

SI FUERE EVIDENTE LA EXISTENCIA DE ROEDORES, ANTES DE ASEAR LAS AREAS POSIBLEMENTE CONTAMINADAS, DEBE ROCIAR CON ABUNDANTE SOLUCION DE AGUA CON CLORO.







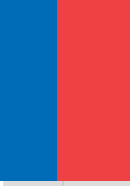




Excursionistas.....

- Si no existen baños químicos, establece una zona para el baño, alejada de lugares boscosos, y utilízalos.
- Evita recolectar frutas silvestres como moras o rosa mosqueta.
- roedores muertos, rociar con cloro, y eliminarlo en doble bolsa.

Debemos retornar sanos y salvos y estar atentos a la sintomatología por 45 días posterior al campamento





ELIGE PREVENIR

en el **camping** y evitarás el **Hanta**



Elige lugares limpios y libres de matorrales y pastizales.



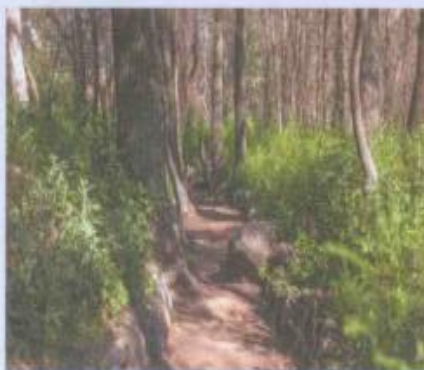
Usa carpas con piso, cierre y sin agujeros.



Guarda alimentos en envases resistentes y cerrados.



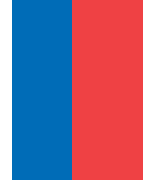
Mantén la basura en recipientes cerrados o entiérrala si es necesario.

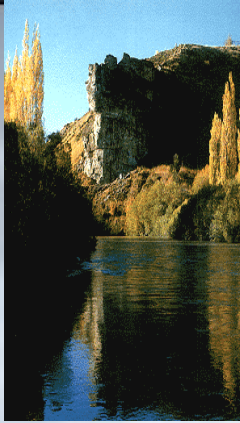


Camina sólo por senderos habilitados y no te internes entre matorrales.



Evita recoger frutos silvestres. Pueden estar contaminados.





Gracias



Gobierno
de Chile

www.gob.cl