

# Cuídate del sol!

- ☀ Usar protección solar
- 👒 Usar sombrero
- ☂ Buscar la sombra
- 🚫 Evitar lámparas y camas bronceadoras
- 💧 Mantenerte hidratado
- 🕶 Usar filtros en los lentes: Usa filtros contra rayos UVA y UVB en tus lentes de sol y oftálmicos.



## Conoce los sitios de atención en Salud del lugar al que viajaste

- 📍 Identifica los sitios de atención en salud más cercanos y porta tus documentos de identificación
- 📞 Tener los números de emergencia al alcance de la mano.



## COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SALUD OCUPACIONAL



# VACACIONES SALUDABLES



## POR UNA UNIVERSIDAD SEGURA Y SIN RIESGOS EN SALUD

📍 JR. PEVAS N° 551, IQUITOS, MAYNAS

📘 Salud\_Ocupacional\_Sso\_Del\_CSST\_Unap

✉ Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

"CUIDANDO TU SALUD, CUIDAS TU  
TRABAJO Y TU FAMILIA"





## RECOMENDACIONES PARA UNAS VACACIONES SALUDABLES

**Para evitar el estreñimiento en vacaciones y diarrea del viajero, se recomienda :**

- Beber unos 2 litros de agua al día.
- Evitar el exceso de refrescos y alcohol
- Mantener una dieta rica en fibra
- Respetar los horarios de las comidas
- Realizar algún tipo de ejercicio físico
- Lavarnos las manos con frecuencia y antes de comer
- Lavar muy bien frutas y verduras



**Para evitar las picaduras de los zancudos y mosquitos, se recomienda :**

- Prescindir de la colonia, perfume o productos para el cabello o la piel con olores dulces o florales.
- En las zonas de mayor riesgo, es conveniente usar ropa que cubra toda la piel, recurrir a mosquiteros y, sobre todo, aplicarse repelentes de mosquitos siguiendo las instrucciones del fabricante.



## INTRODUCCIÓN

Las vacaciones pueden tener muchos beneficios para la salud, tanto física como mental, y pueden ayudar a mejorar el rendimiento laboral.



sin embargo; el incremento de salidas al interior o exterior del país también amplía la posibilidad de que, en alguna de estas vacaciones, surjan imprevistos que afecten a nuestra salud.