

RECOMENDACIONES PARA UN CARNAVAL SALUDABLE

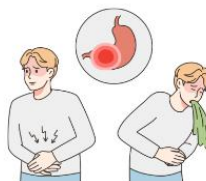
Protege tu piel de la pintura y de los rayos UV: No dejes tu rostro con pintura más de 3 horas



Protege tus ojos de la pintura: Usa lentes de sol y protege tus ojos de elementos festivos como pintura, harina, talco, etc.,



Evita los excesos de comida y bebidas: podrás prevenir intoxicaciones.



Evita pasar mucho tiempo sin comer, ya que con el estómago vacío el alcohol se absorbe más rápido.



Hidrátate: Consume abundante agua a lo largo del día, esto te ayudará a evitar la deshidratación y a contrarrestar los excesos de alcohol y de comida que hayas ingerido.

"Disfruta las fiestas de carnaval sin descuidar tu salud"



UNAP



COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SALUD OCUPACIONAL

CARNAVAL SALUDABLE



IR. PEVAS N° 551, IQUITOS, MAYNAS



Salud_Ocupacional_Sso_Del_CSST_Unap



Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

INTRODUCCIÓN

En gran parte del Perú,
se celebran los
tradicionales
carnavales, una
festividad que une a
propios y a visitantes.
Sin embargo, en medio
de la euforia festiva,
es importante adoptar
medidas preventivas
para evitar los peligros
en nuestra salud y ser
victima de esta
celebración.



¿QUÉ ES EL CARNAVAL SALUDABLE?



Un carnaval saludable es una celebración
que busca concientizar a la comunidad
sobre la importancia de una vida
saludable. Para ello, se realizan
actividades que promueven el bienestar
físico, mental y espiritual durante la
celebración.

