



Anar de càmping

ens ofereix una relació agradable amb la natura, perquè gaudim de l'aire lliure i el sol.


I perquè aquest contacte amb l'entorn sigui plenament saludable per a nosaltres, cal que tinguem en compte alguns

consells de salut



Consells de salut per als campistes

 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

 Agència de
Protecció de la Salut

català

Per a més informació:


www.gencat.cat

Atenció ciutadana
Cost de la trucada: 0,55 €/3 min

Sanitat Respon 24 hores 
902 111 444

 www.gencat.cat/salut



Mesures d'higiene i prevenció

- **Mantingueu una bona higiene personal.** Renteu-vos sovint les mans i utilitzeu les dutxes.
- **Eviteu una exposició excessiva al sol sense protecció.** Utilitzeu cremes de protecció solar, barret o gorra i ulleres de sol per evitar les cremades.
- **Limiteu l'exercici físic durant les hores amb temperatures més altes i utilitzeu roba ampla** per evitar les insolacions.
- En dies molt calorosos, **preneu líquids sovint**, preferiblement aigua, per evitar la deshidratació.
- **Utilitzeu sabatilles quan us dutxeu i quan aneu a la piscina o a la platja**, ja que en haver-hi un trànsit molt elevat de persones es poden transmetre malalties, encara que el terra estigui net. No deixeu els infants sols.
- **Mantingueu una dieta equilibrada.** Consumiu especialment fruites i verdures.
- **Seguiu les indicacions i els consells** que us donin els responsables del càmping.



Consells d'higiene dels aliments

- **Renteu-vos les mans** abans de manipular aliments.
- **Utilitzeu sempre aigua apta per al consum humà** per beure i cuinar.
- **Renteu amb aigua abundant les fruites i les verdures** que consumiu crues.
- **Netegeu les superfícies** on prepareu el menjar.
- **Conserveu al refrigerador els aliments** que ho requereixin i separeu els crus dels cuits. Si no en teniu, cal que preveieu la compra diària i que mantingueu el menjar protegit i en llocs frescos.
- **Cuineu bé els aliments** per garantir l'eliminació dels gèrmens, especialment les hamburgueses, salsitxes, truites, cremes, etc.
- **Prepareu les racions de menjar justes** que hagueu de consumir i elaboreu els àpats amb la mínima antelació possible, especialment les salses i maioneses, i no les guardeu quan sobrin.
- **Netegeu tots els estris de cuina i de menjar** després de fer-los servir.
- **Protegiu els aliments d'insectes, rosegadors i altres animals.**



Consells per a la higiene de l'entorn

- **Cada residu al seu lloc:** els residus domèstics són reciclables si se separen correctament.
- **Separeu els residus** de vidre, els de plàstic, els de cartró i els de matèria orgànica per fer-ne la recollida selectiva.
- **Diposeu els residus en bosses ben tancades al contenidor adequat.** Així evitarem males olors i la presència de mosques, rosegadors i altres animals indesitjables.
- **Utilitzeu les papereres** i ajudareu a preservar l'entorn net i en condicions higièniques.
- Tingueu en compte que **no esteu sols.** El respecte entre les persones millora molt la convivència.

