

Continuación...

**P: ¿Qué puedo hacer para prevenir la intoxicación alimentaria y otras enfermedades relacionadas con los alimentos?**

**R: Practique la seguridad alimentaria cuando prepare comidas.**

- Cocine los alimentos a la temperatura correcta. Obtenga más información en <http://tinyurl.com/cooking-temps>.
- Lávese las manos y limpie las superficies que usa para preparar los alimentos, como las tablas de cortar, con frecuencia.
- Si no está en su casa, guarde los alimentos perecederos en una hielera con aislamiento llena de hielo o bolsas congeladas. Estos alimentos generalmente incluyen carnes o sándwiches, ensaladas con carne o mayonesa, frutas y verduras picadas, y productos lácteos.
- Mantenga los alimentos crudos separados de los alimentos cocidos. Use utensilios diferentes para la carne, el pollo, los mariscos y los huevos.

**P: ¿Cómo puedo mantenerme seguro cuando esté al aire libre?**

**R: Cuidese de las garrapatas, los mosquitos, los murciélagos y otros animales.**

- Las garrapatas y los mosquitos pueden transmitir enfermedades como la enfermedad de Lyme y el virus del Nilo Occidental. Use repelentes contra insectos aprobados por la EPA para protegerse, como aquellos que contienen DEET, aceite de limón, eucalipto o picaridin. Siga las instrucciones del envase.
- Los murciélagos de Oregon son portadores de la rabia. Evite cualquier contacto físico con los mismos.
- Para prevenir lesiones de otros animales, siga las instrucciones de los guardaparques y de las autoridades del Servicio Forestal sobre lo que debe y no debe hacer cuando está cerca de la vida silvestre.



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA  
Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta

Teléfono: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Sitio web de la OHA:

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness>

Facebook de la OHA:

[www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Twitter de la OHA:

[www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta llamando al 971-673-1315 o enviando un mensaje de correo electrónico a [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Aceptamos llamadas de retransmisión, o puede llamar al 711.

SP OHA 8826A (8/17)

# Eclipse solar

## 21 de agosto de 2017

### Preguntas frecuentes sobre información de salud



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA  
Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta

# Información de salud sobre el eclipse

## P: ¿Qué puedo esperar?

**R: Espere divertirse con aproximadamente un millón de visitantes.**

Habrà alrededor de 120 eventos planeados para el eclipse en todo el estado, principalmente dentro del àrea de trayecto del eclipse total. Prepàrese para cuidar de sí mismo y protegerse:

- Aprenda sobre la seguridad de los ojos con expertos oculares.
- Mantenga una buena higiene para prevenir enfermedades.
- ¡Gànele al calor! Manténgase fresco. Manténgase hidratado. Manténgase informado.
- Aprenda cómo comer afuera de manera segura antes de ir con un vendedor de comida.
- Practique la seguridad alimentaria cuando prepare comidas.
- Cúidese de las garrapatas, los mosquitos, los murciélagos y otros animales.

## P: ¿Cómo puedo ver el eclipse de forma segura?

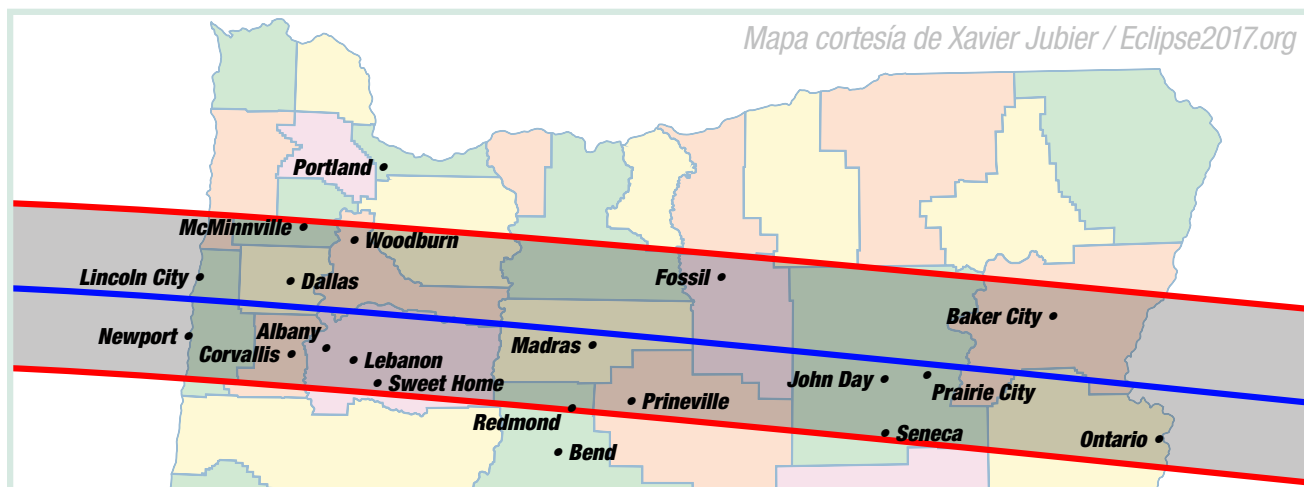
**R: Aprenda cómo de los expertos oculares.**

La Academia de Oftalmología de Oregon es un gran recurso de información especializada en la salud y la protección de los ojos durante el eclipse. Para obtener más información, visite <https://www.oregoneyephysicians.org>.

## P: ¿Qué puedo hacer para prevenir la transmisión de enfermedades?

**R: Mantenga una buena higiene.**

- Lávese las manos antes de comer, beber o preparar alimentos y después de usar el baño, toser o estornudar.
- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable. Si no tiene un pañuelo, tosa en su manga.



- Use baños, letrinas y baños portátiles cuando estén disponibles. Siga las instrucciones de los guardaparques y del Servicio Forestal si se encuentra en un área sin acceso a sanitarios.
- Use agua tratada de una fuente de agua potable. Si dichas fuentes no están disponibles, puede tratar el agua usted mismo al hervirla o usar cloro sin fragancia.

## P: ¿Cómo puedo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor?

**P: Manténgase fresco. Manténgase hidratado. Manténgase informado.**

- Prepàrese para mantenerse fresco donde quiera que esté durante el eclipse.
- Asegúrese de tener mucha agua para todos, incluyendo sus mascotas.
- Manténgase informado sobre la temperatura y el índice de calor cuando esté planeando sus actividades para que pueda planear cómo mantenerse fresco e hidratado. El índice de calor mide qué tanto calor se siente al tomar en cuenta la humedad y la temperatura real del aire.
- El Departamento de Transporte de Oregon (ODOT, por sus siglas en inglés) espera retrasos en el tráfico. Manténgase informado

al respecto. En caso de que esté atorado en el tráfico, siempre tenga agua adicional para todos en el coche. Sepa dónde puede detenerse para conseguir más agua, si la necesita.

- Aprenda cómo prevenir, reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con el calor. Para obtener más información, visite <http://tinyurl.com/heat-related-illness>.

## P: Algunos vendedores de comida acaban de abrir al público. ¿Cómo puedo decidir dónde comer?

**R: Antes de darle la primera mordida a la comida que compró con un vendedor de comida:**

- Pida que le muestren una licencia de servicio de alimentos si no la tienen en un lugar visible.
- Revise las puntuaciones de inspección si están disponibles en la página web del departamento de salud del condado.
- Revise que el stand de comida o restaurante esté limpio.
- Revise que su comida esté bien cocida.
- Maneje y almacene cualquier sobra de comida de forma adecuada.

*Continúa al reverso...*