

Oficina de Seguretat, Salut
i Medi Ambient



UNIVERSITAT DE BARCELONA

U

B

UNIVERSITAT I PREVENCIÓ

Gaudim de les vacances!

Les condicions de l'ambient varien en els diferents medis en què desenvolupem les nostres activitats: a la feina, a casa i, no cal dir-ho, durant les vacances. Hem d'aprendre a adaptar-nos a les diferents condicions que fan que, per exemple, la temperatura, la quantitat de llum, la humitat o la pressió atmosfèrica canviïn.

Quan fem vacances no tenim horaris, tots estem en contacte més immediat amb la natura, ens relaxem i potser no pensem prou atenció en coses importants per a la nostra salut.

En aquest número d'Universitat i Prevenció, volem recollir unes recomanacions per poder gaudir al màxim de les vacances. És important que respectem unes normes bàsiques, tant higièniques com de comportament i protecció individual, i així evitem els riscos i protegim el medi ambient.



ELS DARRERS ESTUDIS INDIQUEN QUE UN FACTOR DE PROTECCIÓ SOLAR ENTRE 15 I 20 EVITA LA MAJORIA D'EFFECTES NEGATIUS DEL SOL

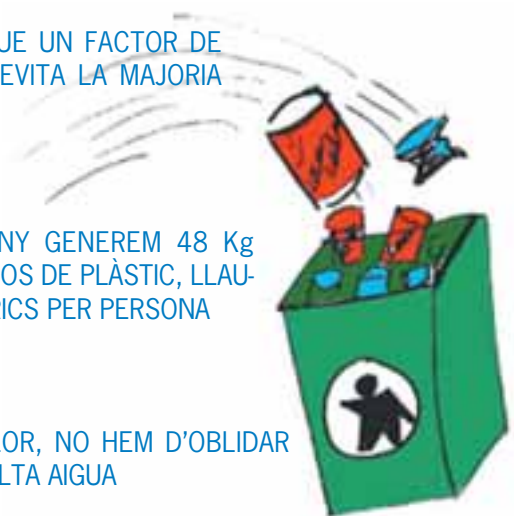
RECULL ELS ENVASOS I FES BÉ LA TRIA!

CADASCUN DE NOSALTRES LLENÇA 120 Kg DE PAPER L'ANY, EL 25 % DEL TOTAL DE LES DEIXALLES

A L'HORA D'ESCOLLIR EL PROTECTOR SOLAR, VIGILEM QUE TINGUI FILTRES DE PROTECCIÓ CONTRA UV-A I UV-B

CADA ANY GENEREM 48 Kg D'ENVASOS DE PLÀSTIC, LLAUNES I BRICS PER PERSONA

QUAN FA CALOR, NO HEM D'OBLIDAR DE BEURE MOLTA AIGUA



COM PROTEGIR-NOS DEL SOL

AMB MESURES PROTECTORES BÀSIQUES S'EVITEN LES CREMADES SOLARS, LES IRRITACIONS I L'ENVELLIMENT PREMATUR DE LA PELL

RECOMANACIONS

És imprescindible que utilitzem sempre una crema protectora:

- és convenient posar-se-la 20 minuts abans de prendre el sol, cal renovar l'aplicació cada 2-3 hores i després de cada bany
- es recomana utilitzar cremes protectores resistents a l'aigua, també cal posar-se'n en dies emboirats o quan s'està sota el para-sol
- els llavis s'han de protegir amb barres labials fotoprotectors

Un nen és tres vegades més sensible a la radiació UV que un adult

És bo que comencem a prendre el sol progressivament:

- 20 minuts el primer dia
- 30 minuts el segon dia
- 50 minuts el tercer dia



Recorda! L'horari de màxima insolació és de 12 a 16 h!

Els ulls s'han de protegir amb ulleres adequades amb filtres d'UV

Els nens han d'anar amb barret i samarreta mentre no es banyen, i sobretot si s'estan prop de l'aigua o juguen a la sorra

Tinguem en compte que ens agafarà un bronzejat més uniforme si fem alguna activitat o passegem per la platja

TINGUEM CURA DE L'ALIMENTACIÓ

EN ESPECIAL A L'ESTIU...

- **LA DIETA** ha de ser suficient, variada i equilibrada (aliments de tots els grups: carn, peix, llet i derivats, ous, cereals, tubercles i derivats, llegums, fruita, hortalisses i verdura)
- **LA NETEJA DELS ALIMENTS** crus s'ha de fer amb aigua potable. En cas de no estar segurs que ho sigui, afegirem unes gotes de lleixiu a l'aigua de rentat.
- **EN LA CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS**, procurem cuinar només les racions necessàries; no deixem menjar fora la nevera.
- **LES SALSSES** s'han de consumir just després de preparar-les; llençarem les que sobrin i limitarem l'ús de maioneses. En tot cas, sempre és bo afegir-hi unes gotes de llimona o vinagre.
- **LES LLAUNES** no s'han de guardar obertes. Netejarem l'obrellaunes cada vegada que el fem servir.
- **LA LLET I ELS DERIVATS LÀCTICS** sempre s'han de consumir higienitzats; cal també respectar les dates de consum preferent o de caducitat.
- **QUAN PREPAREM EL MENJAR**
 - Cal rentar-se les mans ben sovint i tenir netes les superfícies de la cuina
 - No s'ha de trencar mai la cadena de la temperatura, bé sigui calenta o freda, i no s'han de recongelar mai els aliments. La congelació ha de ser ràpida, i la descongelació, lenta, a la part baixa del frigorífic.
 - Cal coure bé els aliments crus (peix, carn), almenys a 70° C (10-15 min) i en tota la seva massa, ja que poden estar contaminats per microorganismes patògens. El pollastre o la carn rostida no han de quedar crus tocant a l'os.
 - La verdura i les hortalisses es poden cuinar sense descongelar. En canvi, la carn, l'aviram i el peix s'han de descongelar completament abans de coure, seguint les instruccions dels etiquetatges.
 - Els aliments cuinats s'han de consumir immediatament, ja que els microbis hi comencen a proliferar a temperatura ambient.
 - Cal guardar acuradament els aliments cuinats i consumir-los sempre en un període curt.
 - En un frigorífic massa atapeït, els aliments cuinats no es poden refredar per dins tan de pressa com fóra desitjable.
 - Cal evitar el contacte entre aliments crus i cuinats, sobretot a la nevera.
 - Cal utilitzar aigua potable. Si el subministrament no és de confiança, la farem bullir abans d'afegir-ne als aliments o de transformar-la en gel per refrescar les begudes.



FARMACIOLA DE VIATGE:

TINGUEM EN COMPTE LA DURADA DEL VIATGE. HEM DE PORTAR LA MEDICACIÓ HABITUAL EN QUANTITAT SUFICIENT

- Material de cura: antisèptics tòpics, gases, benes, esparadrap, tisoires, pinces, termòmetre, xeringues d'un sol ús
- Analgèsics /antitèrmics (vigilem la dosi infantil)
- Antidiarreics
- Laxants

Recorda! Per a una bona conservació dels medicaments, vigila on deixes la farmaciola, ja que la humitat i la calor poden alterar l'estat del seu contingut.

- Antial·lèrgics/antihistamítics tòpics
- Antiinflamatori d'ús tòpic i oral
- Crema de protecció solar
- Repel·lent d'insectes

I SI MARXEM MÉS LLUNY...



Aquests darrers anys s'ha produït un increment dels viatges intercontinentals a causa del turisme, l'aventura, la investigació científica o la cooperació humanitària. La visita a països amb condicions climàtiques diferents augmenta el risc de contreure malalties.

A continuació proposem uns consells bàsics per minimitzar el risc per a la salut i contribuir que el viatge acabi feliçment.

- Seguirem el Reglament Sanitari Internacional de vacunació: visitarem els centres de vacunació internacional de la província (Servei de Sanitat Exterior: tel. 933 021 156)
- Escollirem indumentària adequada: màniga llarga i pantalons llargs. Colors clars i preferentment roba de fibres naturals. El calçat, ample i ventilat.
- Els aliments. No hem de menjar fruita sense pelar ni verdura crua; no hem de consumir carn o peix crus ni poc fets; cal vigilar els rebosteria i els gelats, per la seva fàcil contaminació; no consumirem llet ni derivats làctics sense higienitzar.
- L'aigua i les begudes. S'ha de beure sempre aigua envasada i oberta davant nostre, i evitar els glaçons. Els refrescos, el cafè i el te, que requereixen una elaboració prèvia, tenen més garantia i seguretat.
- El bany en rius i llacs d'aigua dolça pot ser font de malalties parasitàries. La millor garantia és una piscina clorada.
- Altres normes de comportament. Mirar per la higiene personal amb dutxes freqüents i vigilant d'eixugar-se bé totes les parts del cos.
- Per evitar malalties de transmissió sexual, en les relacions sexuals s'ha d'utilitzar el preservatiu i no compartir cap material que pugui estar contaminant amb sang (fulles d'afaitar, raspalls de dents, material de tatuatge, agulles d'acupuntura, xeringues, etc.).



Bústia

Tots els membres de la comunitat universitària esteu convidats a enviar suggeriments o a col·laborar amb els grups de treball establerts per tal de desenvolupar els temes de seguretat i salut laboral en tot l'àmbit de la nostra institució.

Podeu adreçar-vos-hi mitjançant fax (93 403 45 02) o correu electrònic (ossma@org.ossma.ub.es) o bé contactant directament amb membres del Comitè de Seguretat i Salut.



Mutua Universal