

# Tratamiento Antibiótico Seguro



· Los Antibióticos son medicamentos

Pueden causar efectos adversos

- Pueden interferir con otras drogas
- Los antibióticos deben estar indicados por un médico
- Deben comprarse en las farmacias
- Hay que completar todos los días de tratamiento
- La automedicación y el mal uso de los antibióticos provocan la pérdida de su efecto por aparición de resistencia bacteriana



# Sexo Seguro

El sexo seguro es el que no tiene riesgo de transmitir ITS (infecciones de transmisión sexual) cuando se usa correctamente el preservativo.

¿cómo sospecharlas?  
si tenés:

- secreción de mucosidad o pus o lastimaduras o llagas en vagina, ano, pene o boca.



- ardor al orinar

- dolor en la parte inferior del vientre

Si tenés alguna, consultá al médico

¿qué enfermedades integran el grupo de las ITS?: VIH /SIDA (virus de inmunodeficiencia humana), sífilis, blenorragia, herpes genital y otras.

Se puede evitar tener una ITS usando *preservativo* en toda relación sexual (en penetración vaginal, oral y anal) Se debe controlar siempre la fecha de vencimiento del preservativo y no exponerlo al sol o al calor de la ropa (no llevarlo en el bolsillo del pantalón)

Al colocarlo hay que sacarle el aire de la punta. Al retirarlo, hacerle un nudo y tirarlo a la basura (no al inodoro)

- usar lubricantes a base de agua, no cremas ni vaselina

Hablá de sexo con tus padres

Hablá de sexo con tus hijos

Hablá de sexo con tus parejas



Hospital  
ramosMejía 

## Guía para el Paciente

- Alimentos Seguros
- Sexo Seguro
- Tratamiento Antibiótico Seguro

***INFECTOLOGÍA***

***Consultorio 142***

***TE:4127 0228***

# Alimentos Seguros

Los alimentos mal cocinados en especial las carnes rojas y el pescado pueden transmitir enfermedades infecciosas como el síndrome urémico hemolítico, diarreas, toxoplasmosis y parasitosis intestinales



## **1. USÁ AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS**

El agua segura es la que no tiene tóxicos ni gérmenes.

Es el Agua corriente.

Los que tengan agua de pozo deben optar por:

- agregar 2 gotas de lavandina pura por cada litro y dejar reposar por lo menos 15 minutos
  - hervir el agua durante 3 minutos
- Respetá la fecha de vencimiento que figura en los envases



## **2. MANTENÉ LA HIGIENE EN LA COCINA**

Lavate las manos antes de comer y de cocinar y después de usar el baño.

Limpiá la mesada donde prepararás las comidas  
Mantené los alimentos fuera del alcance de insectos (hormigas, moscas, cucarachas) y mascotas.

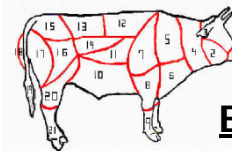
Lavá muy bien frutas y verduras antes de guardarlas en la heladera, antes de la cocción y antes de preparar ensaladas crudas.



## **3. SEPARÁ MUY BIEN ALIMENTOS CRUDOS DE COCIDOS**

Usá tabla y cuchillo exclusivos para preparar los alimentos crudos y cambialos o lavalos antes de usarlos con alimentos ya cocinados.

Mantené los alimentos cocidos en envases separados de los crudos dentro de la heladera.



## **5. COCINÁ MUY BIEN LAS CARNES**

Asegurate de cocinar muy bien las carnes rojas y el pescado:

-el interior no debe quedar rosado el jugo de cocción no debe ser rosado



## **6. MANTENÉ LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA ADECUADA Y SEGURA**

No dejes alimentos a temperatura ambiente más de 2 hs

Mantené lácteos siempre bien refrigerados

No descongeles alimentos a temperatura ambiente

Mantené los alimentos cocinados bien calientes hasta el momento de servirlos a la mesa

***INFECTOLOGÍA:  
Consultorio 142***

TE: 4127 0228