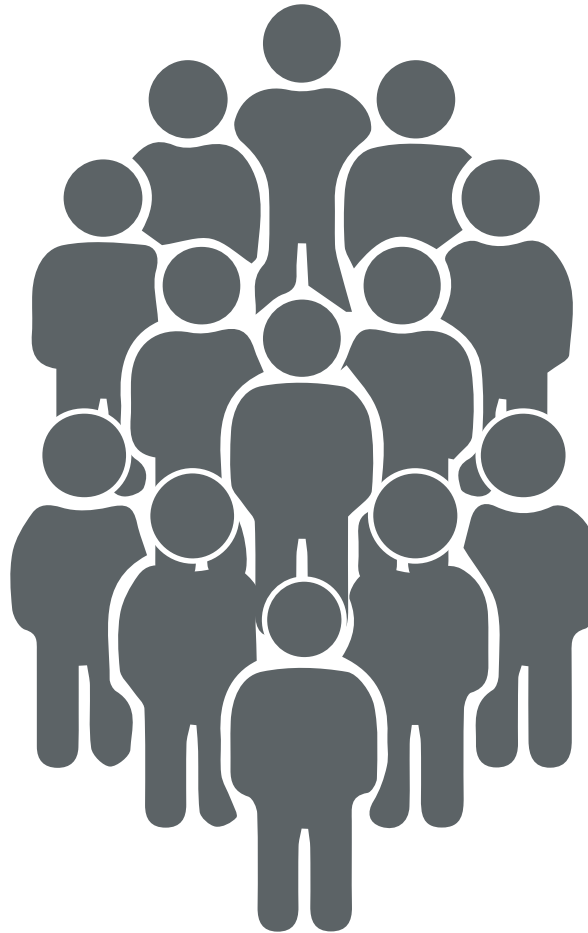


Prevención de accidentes durante las peregrinaciones

- Obedece las indicaciones de los Agentes de Vialidad.
- No te salgas de la fila, ni camines solo; hazlo siempre en grupos de al menos 5 personas.
- Si el cansancio es excesivo deja de caminar y pide ayuda.
- No utilices pirotecnia, ni ocupes tu vehículo como almacén de fuegos artificiales.
- Evita la exposición al sol por periodos prolongados, utiliza gorra, sombrero o sombrilla y protector solar.



Ante cualquier
emergencia,
solicita apoyo al
911



**Prevención
de diarreas y cólera
durante las peregrinaciones**

Si presentas

Mareo, náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal, deshidratación, dolor de cabeza, malestar general o fiebre, busca las unidades médicas que te estarán acompañando a lo largo de la peregrinación y **solicita atención médica.**



Prevención de deshidratación

Mantente hidratado, toma al menos 2 litros de agua embotellada, hervida o desinfectada, no esperes hasta que estés sediento para beberlos.



En caso de diarrea o deshidratación toma Vida Suero Oral (VSO):

- En 1 litro de agua desinfectada a temperatura ambiente, vacía un sobre de VSO y mezcla bien.
- Recuerda usar una jarra de plástico, así como mezclar con una cuchara de plástico o madera.
- Sirve el suero en un taza y toma o da de a cucharadas o con gotero.
- Deséchalo después de 24 horas y prepara uno nuevo.



Si participas en una peregrinación y vas a comer en un establecimiento, verifica que las personas que te atiendan tengan apariencia de limpieza y pulcritud.

Asegúrate de que los productos que vas a consumir se encuentren refrigerados, congelados o sobre hielo limpio; o bien, perfectamente cocidos y calientes al momento de servirse.

Lava tus manos con agua y jabón o utiliza gel antibacterial antes de comer y después de ir al baño, cambiar un pañal o tocar basura.

