



## **NORMAS Y RECOMENDACIONES HIGIENICO-SANITARIAS**

### 1. AGUAS DE CONSUMO.-

En caso de que éstas no provengan de una red de abastecimiento municipal con garantía se procederá a la desinfección de la misma mediante adición de unas GOTAS DE LEJIA COMERCIAL, según se indica en el CUADRO 1. para diferentes volúmenes de agua a desinfectar. (Estas lejías deberán llevar en la etiqueta la inscripción “APTAS PARA LA DESINFECCION DEL AGUA DE BEBIDA” sin detergentes ni aditivos). Además consultar “Recomendaciones Sanitarias para aguas de consumo”.

### 2. ALIMENTOS.-

Todos los manipuladores de alimentos tendrán la formación adecuada para el desarrollo de la actividad, observando la máxima higiene y pulcritud con lavado de manos y cepillado de uñas con jabón antes de cualquier manipulación de alimentos y especialmente después de ir al “water”.

La manipulación de alimentos se realizará de forma higiénica, evitando el contacto entre alimentos elaborados y alimentos crudos o materias primas, para evitar contaminaciones cruzadas.

Si no se dispone de equipamiento adecuado para mantenimiento en frío de los alimentos perecederos (carne, pescados, lácteos...), se deberá hacer la compra diariamente, con la menor antelación posible a su preparación.

Evitar al máximo el consumo de alimentos de riesgo (cremas, mayonesas, ensaladillas), estando prohibido el uso de huevo en su elaboración.

Los alimentos se consumirán INMEDIATAMENTE después de su preparación no guardándose restos para comidas posteriores.

Aquellos productos que se consuman en crudo (verduras, frutas, hortalizas) se lavarán cuidadosamente introduciéndolos después en agua que contenga unas gotas de lejía en las proporciones que se indican en el CUADRO 2. Estas concentraciones también se pueden utilizar para la desinfección de la vajilla, superficies de trabajo y otros utensilios de cocina, que deben mantenerse siempre limpios y en buen estado.

### 3. ELIMINACION DE BASURAS.-

Las basuras, restos de comida, etc, se mantendrán en contenedores CERRADOS que transportarán diariamente al lugar de recogida habitual en la zona.

### 4. ELIMINACION DE EXCRETAS (Heces Humanas).-

El lugar que se elige deberá estar alejado de la propia acampada y de otros asentamientos humanos. (Tener en cuenta también distancias mínimas a elementos como: río, arroyo, pozo, captaciones de agua, etc....) Se realizará en pozos excavados (letrinas) que a continuación, se cubrirán con cal (se puede adquirir en droguerías; ¡OJO! Es un producto MUY CORROSIVO) y, posteriormente, con una capa de tierra después de cada uso.

### 5. NOTIFICACION DE GASTROENTERITIS (DIARREAS Y/O VOMITOS)

En caso de dos o más miembros del grupo sufrieran trastornos gastrointestinales (vómitos, y/o diarreas) se avisará inmediatamente al Médico del pueblo más cercano al lugar de la acampada y se procederá según las recomendaciones que el mismo haga. En caso de diarreas que no ceden con medidas habituales ponerse en contacto **urgente** con las autoridades sanitarias. Merece especial atención los casos de gastroenteritis que pudieran aparecer entre los manipuladores de alimentos; “encargados de cocina”, ya que además de actuar como con cualquier persona deberían retirarse de la preparación y/o manipulación de los alimentos temporalmente.

### 6.- ZONAS DE BAÑO.-

Es recomendable utilizar para el baño las piscinas más próximas a la zona de campamento. La Subdirección de Salud Pública únicamente tiene reconocidas como zonas de baño continentales en Alava: Landa, Garaio e Isla de Zuhatza porque se vigilan y controlan tanto la zona periplayera como la calidad del agua mediante análisis semanales durante la temporada de baños.

No obstante, en caso de uso, hay que tener en cuenta que la citada zona esté “aguas arriba” de la salida de “aguas negras” de pueblos cercanos.

NOTA: Para cualquier información adicional pueden dirigirse a:  
DIRECCION DE SALUD DE ALAVA (VITORIA-GASTEIZ)  
C/Santiago, nº 11 – Tfno.: 945 01 71 79 Fax.: 945 01 71 79