

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem

Recomendações
para viagens

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



**Beba água
engarrafada.
Verifique se
as garrafas
estão seladas.**

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



**Evite gelo nas
bebidas, pois
não conhece a
proveniência
dessa água.**

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



**Utilize água
potável para
lavar os
alimentos e
escovar os
dentes.**

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



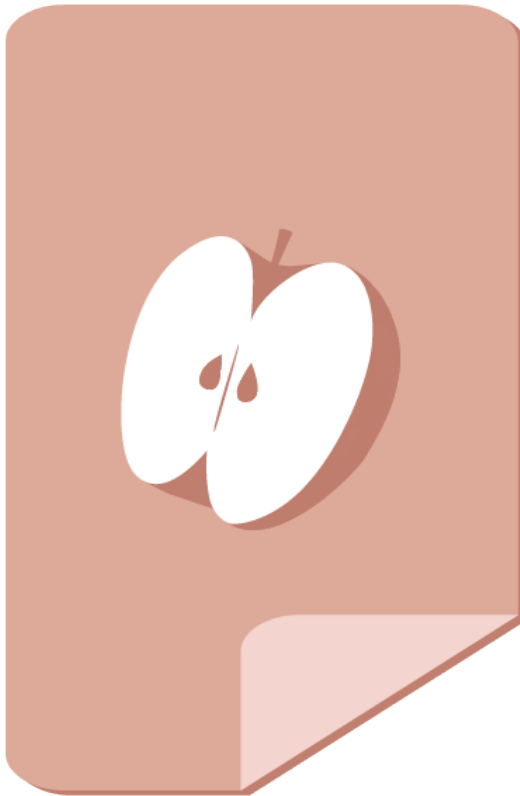
Não compre alimentos em vendedores de rua ou em outros estabelecimentos onde a falta de higiene seja evidente.

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



**Coma alimentos
tendo a certeza
que estão
completamente
cozinhados e
devidamente
conservados.**

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



**Descasque
sempre a
fruta ou
lave-a com
água potável.**

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



Só coma saladas se tiver a certeza que os ingredientes são lavados com água potável.

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



Não coma marisco cru, pratos que contenham ovos, carnes mal cozinhadas.

Evite problemas gastrointestinais durante a sua viagem



Use caixas ou sacos térmicos no transporte de alimentos durante os passeios ou idas à praia.