



SEMANA SANTA CON SEGURIDAD

PARA QUE LOS FINES DE SEMANA RELIGIOSOS TERMINEN SÓLO CON BUENAS NOTICIAS, TE PROPONEMOS ALGUNOS CONSEJOS PREVENTIVOS A LA HORA DE PREFERIR TUS ALIMENTOS O TRASLADARTE A OTRAS CIUDADES. RECUERDA DISFRUTAR CON ACTITUD PREVENTIVA Y SEGURIDAD.

ANTES DE VIAJAR

- **Planifica tu viaje:** Ruta, carga y tiempo estimado.
- **Viaja descansado:** En lo posible, deja el vehículo cargado con anticipación al horario en que salgas.
- **Revisa que el vehículo se encuentre en condiciones adecuadas para el viaje.** Revisa los frenos, luces, niveles de refrigerante, aceite y neumáticos de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.
- **Asegúrate de no perder visibilidad** por las ventanas, vidrios traseros y espejos laterales al cargar el vehículo.



AL DEJAR TU HOGAR

- **Asegúrate que las puertas y ventanas de tu hogar** hayan quedado bien cerradas. En el caso de portones eléctricos, no te retires hasta que se cierren completamente. En lo posible, deja instrucciones a algún familiar o vecino en caso de emergencias.
- **En el caso de departamentos,** deja instrucciones precisas a los conserjes para que tomen precauciones especiales ante personas que dicen ser cercanos tuyos.

DURANTE EL VIAJE

- **Utiliza el cinturón de seguridad.** Recuerda que su uso es obligatorio para los asientos delanteros y traseros.
- **Mantente alerta a las condiciones y señales del tránsito.** Recuerda no sobrepasar las velocidades permitidas.
- **Circula con luces bajas encendidas** durante el día.
- **Mantén en todo momento una distancia prudente** con los vehículos que van delante tuyo.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA



PESCADOS Y MARISCOS

- **Cómpralos en el comercio establecido.**
- **Recuerda que los pescados enteros** deben estar firmes al tacto y tener la piel lisa, sin erosiones ni rasgaduras.
- **Los mariscos frescos** deben estar vivos. Compruébalo tocándolos, la concha debe cerrarse sola.
- **Si en tu región** existen zonas de marea roja, sigue los lineamientos de la Autoridad Sanitaria.



CONSUMO Y PREPARACIÓN

- **No consumas mariscos y pescados crudos.** Siempre hierva los mariscos, por lo menos 5 minutos.
- **Mantén los mariscos refrigerados** en todo momento.
- **No congeles nuevamente** el pescado o marisco ya descongelado.
- **Consume mariscos sólo** en lugares autorizados y asegúrate que estén conservados en frío.