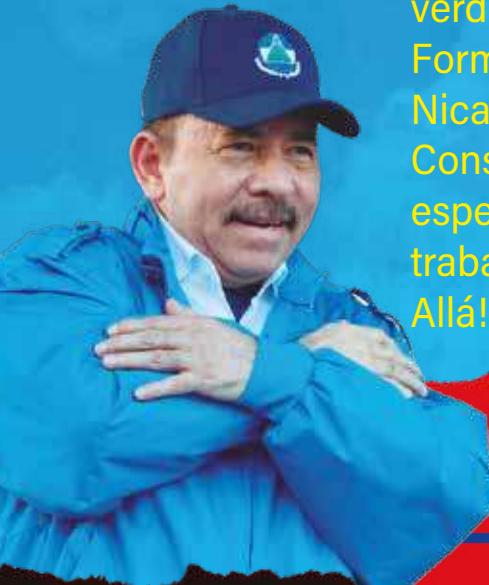




Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!



PROTECCIÓN DE LA SALUD Y LA VIDA EN LOS DEPARTAMENTOS MÁS TURÍSTICOS



Así estamos, Compañer@s... Y Vamos Adelante ! Eso lo sabemos. Son Certezas de la Razón y del Corazón, en una Nicaragua de verdad Bendecida, Heroica, Valiente, Formidable, Brillante, Hermanable... Una Nicaragua que en relación con los Pueblos Conscientes y Libres del Mundo, trabaja esperanzada, trabaja por el Bien Común, trabajamos para ir Adelante, Siempre Más Allá!

Cra. Rosario Murillo

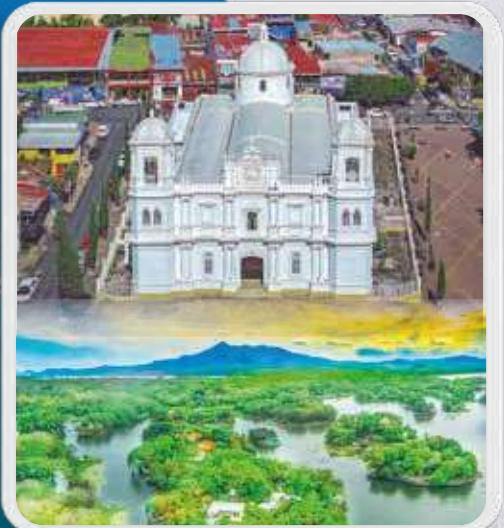
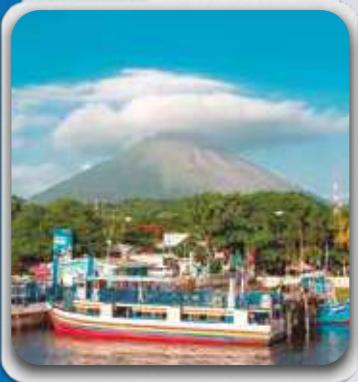
Vicepresidenta de la República de Nicaragua.



Nicaragua

Única... Original!

Nicaragua se destaca por su asombrosa diversidad natural y cultural, con enormes lagos, volcanes, playas impresionantes, variedad gastronómica, arquitectura colonial y por su riqueza en tradiciones y costumbres. Cada departamento ofrece una amplia gama de actividades desde deportes extremos hasta exploraciones históricas y naturales.





IMPORTANCIA DE PROTEGER LA SALUD Y SEGURIDAD EN LOS DEPARTAMENTOS MÁS TURÍSTICOS

Es prioridad del Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional GRUN proteger la vida, salud e integridad física de las personas que viven o visitan los departamentos más turísticos de nuestro país.

Es importante que los turistas nacionales o internacionales y la población local tomemos medidas para cuidar nuestra salud y seguridad en los destinos turísticos. Al mantener el entorno limpio, seguir las normas de seguridad y cuidar de nosotros mismos, ayudamos a prevenir enfermedades y accidentes. Además, contribuimos a que los sitios turísticos sean más atractivos para futuros visitantes.

RIESGOS EN LA SALUD Y SEGURIDAD DE TURISTAS Y POBLACIÓN LOCAL

El aumento de turistas con diferentes costumbres y comportamientos, que no se adaptan bien al clima, que no cumplen con las normas de higiene, que realicen actividades extremas sin precaución, etc., puede aumentar los riesgos para la salud y la seguridad de todos.



ALGUNAS SITUACIONES QUE AFECTAN LA SALUD Y SEGURIDAD DE LOS TURISTAS NACIONALES E INTERNACIONALES

- 01 **Clima:** no adaptarse al clima puede causar deshidratación, insolación, golpe de calor y/o quemaduras solares.
- 02 **Comportamientos excesivos:** tomar licor en exceso, relaciones sexuales sin protección, y/o conducir imprudentemente.
- 03 **Salud Mental:** los cambios de horario, el estar lejos de casa y el entorno desconocido pueden provocar estrés, ansiedad y depresión, especialmente a los turistas internacionales.





ALGUNAS SITUACIONES QUE AFECTAN LA SALUD Y SEGURIDAD DE LOS TURISTAS NACIONALES E INTERNACIONALES

- 04 ▶ **Accidentes durante actividades turísticas** pueden causar: torceduras, fracturas, laceraciones, reacciones alérgicas a picaduras de insectos, animales marinos y/o ahogamiento.
- 05 ▶ **Accidentes de tránsito:** los accidentes de tráfico pueden resultar en lesiones graves o incluso la muerte.
- 06 ▶ **Violencia, abuso y explotación sexual:** las situaciones de violencia y abuso pueden arruinar tu viaje y causar mucho estrés.

ENFERMEDADES QUE PUEDEN AFECTAR LA SALUD CUANDO ESTAMOS EN LUGARES TURÍSTICOS

- ① **Enfermedades respiratorias:** COVID-19, Influenza, Tuberculosis, Gripe y otras afectaciones respiratorias.
- ② **Enfermedades transmitidas por mosquitos:** Dengue, Zika, Chikungunya, Fiebre amarilla, Malaria.
- ③ **Enfermedades tropicales:** Chagas, Leishmaniasis.



ENFERMEDADES QUE PUEDEN AFECTAR LA SALUD CUANDO ESTAMOS EN DESTINOS TURÍSTICOS



- 04 ➤ **Enfermedades transmitidas por agua y alimentos:** Diarrea Infecciosa, intoxicación alimentaria, Hepatitis A, Cólera.
- 05 ➤ **Enfermedades y/o riesgos a la salud por el contacto con animales:** Mordeduras de animales trasmisores de la rabia, mordedura de serpientes, Leptospirosis, Rickettsiosis (trasmisida por garrapatas).
- 06 ➤ **Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS):** VIH, Hepatitis B, Sífilis, Gonorrea, Papilomatosis.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LA SALUD Y LA VIDA EN LOS DEPARTAMENTOS MÁS TURÍSTICOS

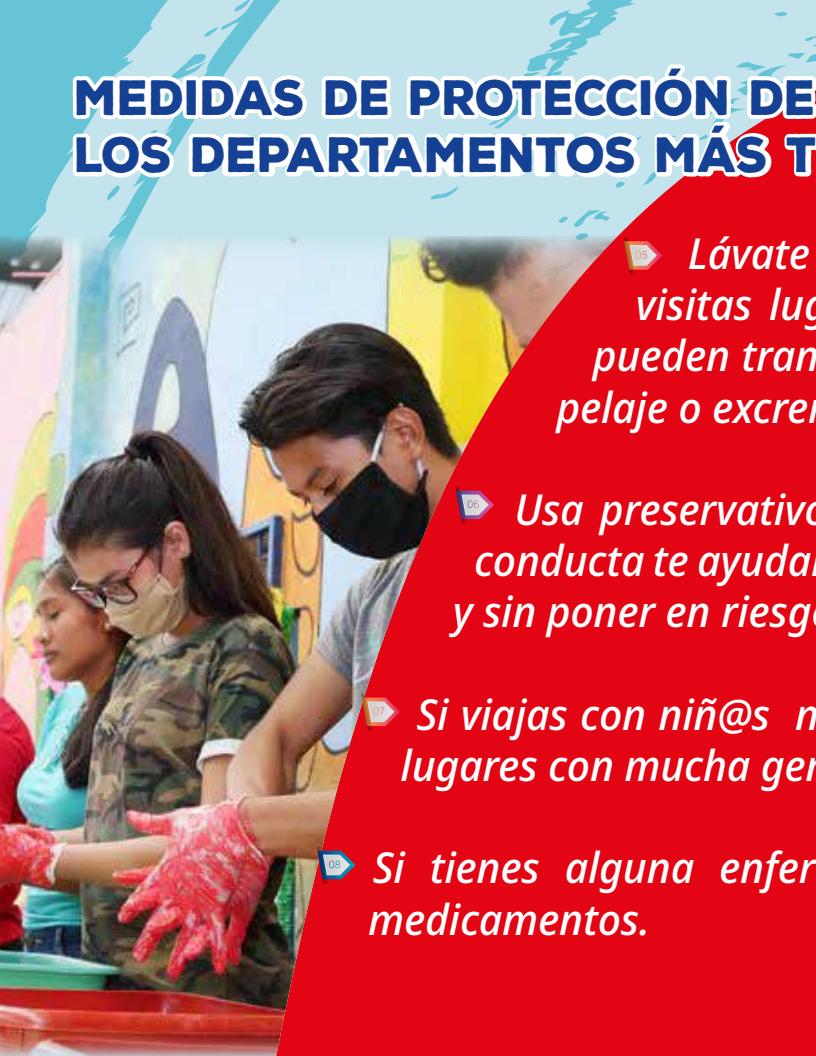


Para proteger la salud y la vida de la población nacional e internacional en los departamentos más turísticos del país, debemos cumplir con medidas para prevenir enfermedades, promover la salud y garantizar la seguridad de los turistas y de las comunidades locales.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LA SALUD Y LA VIDA EN LOS DEPARTAMENTOS MÁS TURÍSTICOS

- 
- 01 *Antes de visitar una zona desconocida averigua cómo está el clima. Si hace mucho calor, bebe mucha agua y usa bloqueador solar.*
 - 02 *Cuida tu piel y la de tu familia, usa repelente, ropa adecuada y mosquiteros para evitar enfermedades como el Dengue, Zika, Chikungunya, Fiebre amarilla, Malaria.*
 - 03 *Para evitar problemas estomacales es recomendable que bebas agua embotellada, agua hervida o clorada.*
 - 04 *Si vas a probar comida diferente a la que estás acostumbrado, hazlo con moderación y ten en cuenta que tu estómago puede necesitar tiempo para adaptarse.*

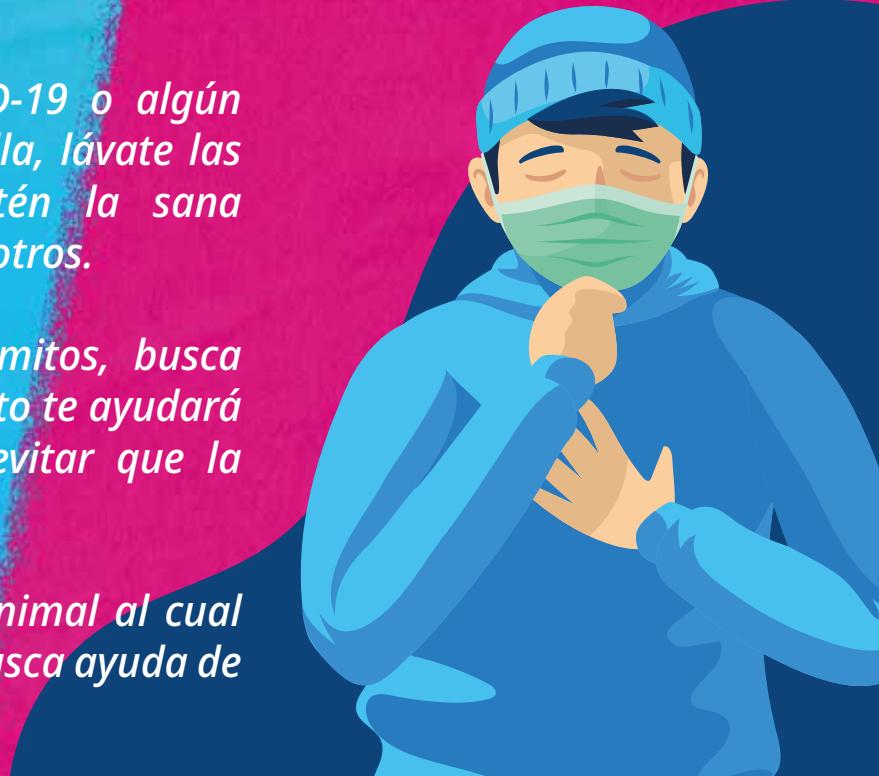
MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LA SALUD Y LA VIDA EN LOS DEPARTAMENTOS MÁS TURÍSTICOS



- 05 ▷ *Lávate las manos frecuentemente sobre todo si visitas lugares de contacto con animales ya que pueden transmitir enfermedades a través de su piel, pelaje o excrementos.*
- 06 ▷ *Usa preservativos durante las relaciones sexuales. Esta conducta te ayudará a disfrutar de tu viaje con tranquilidad y sin poner en riesgo tu salud.*
- 07 ▷ *Si viajas con niñ@s no los pierdas de vista, especialmente en lugares con mucha gente, playas, ríos o piscinas.*
- 08 ▷ *Si tienes alguna enfermedad crónica, no olvides tomar tus medicamentos.*

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LA SALUD Y LA VIDA EN LOS DEPARTAMENTOS MÁS TURÍSTICOS

- ① *Si tienes gripe, influenza, COVID-19 o algún cuadro respiratorio, usa mascarilla, lávate las manos con frecuencia y mantén la sana distancia para evitar contagiar a otros.*
- ② *Si tienes diarrea, náuseas o vómitos, busca atención médica de inmediato. Esto te ayudará a recuperarte más rápido y a evitar que la enfermedad se propague a otros.*
- ③ *Si tienes contacto o te pica un animal al cual eres alérgico o que es venenoso busca ayuda de inmediato.*

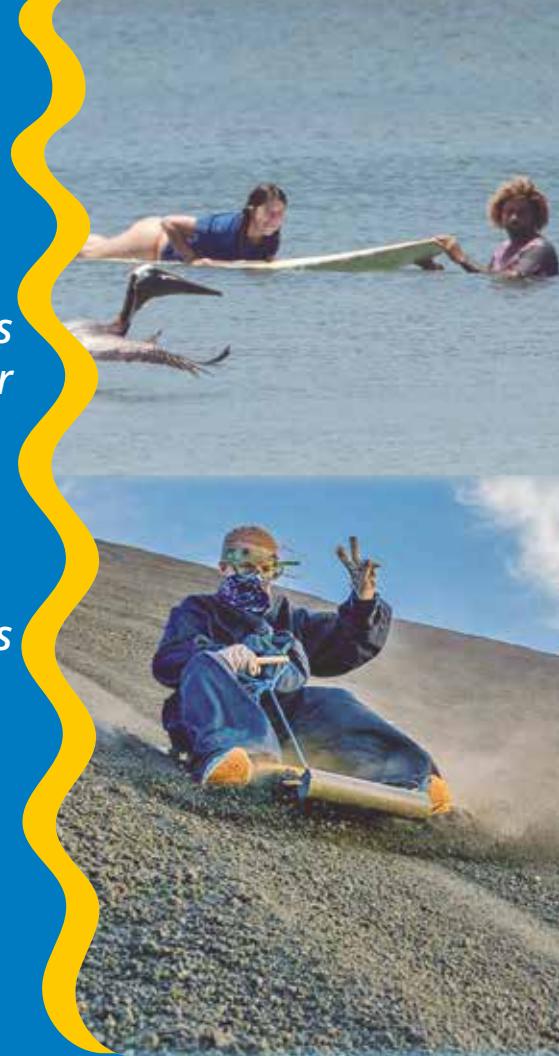




Recuerda: Es importante que los turistas y población local se vacunen contra la COVID-19 e influenza y que sigan medidas higiénico sanitarias como el uso de mascarillas, lavado de manos y distanciamiento de personas con síntomas respiratorios para evitar la propagación de enfermedades.

MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DURANTE LAS ACTIVIDADES TURÍSTICAS

- 01 *Si haces senderismo o actividades extremas asegúrate tener un guía, para evitar perderte o tener problemas.*
- 02 *No bebas licor en exceso.*
- 03 *Respetá las señales de tránsito y no manejes bajo los efectos del alcohol.*
- 04 *Busca ayuda para conducir si no conoces la zona.*





MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DURANTE LAS ACTIVIDADES TURÍSTICAS

06 ▶ Usa transporte confiable para moverte entre los lugares que quieras visitar.

06 ▶ No compartas información personal con desconocidos.

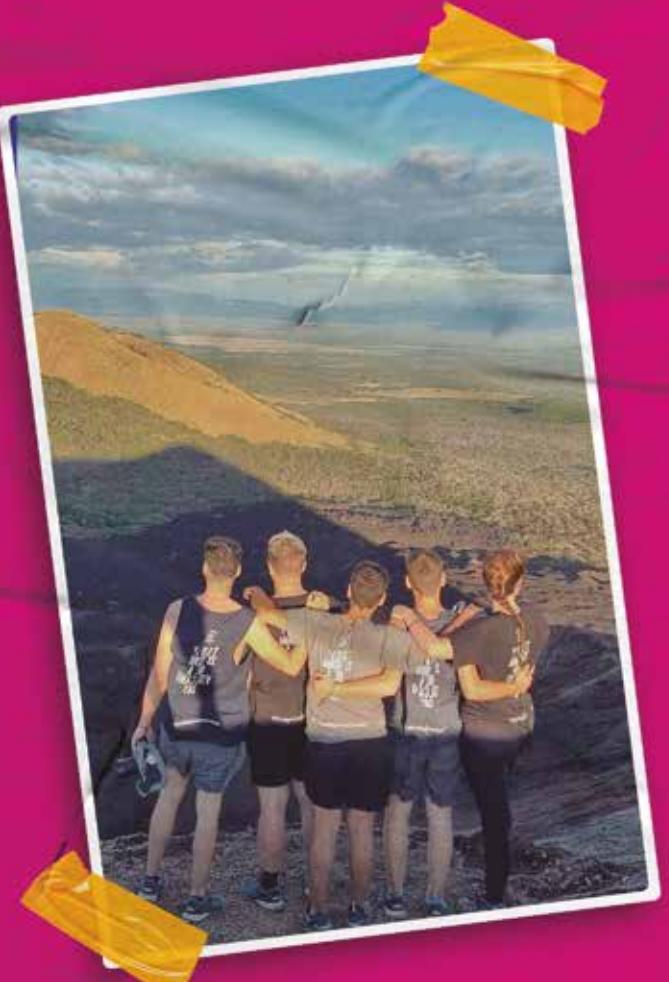
06 ▶ Mantené tu celular cargado, es necesario por cualquier eventualidad.

06 ▶ No te involuques en situaciones de violencia, mantené la calma y aléjate del conflicto.

MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DURANTE LAS ACTIVIDADES TURÍSTICAS

- 01 *Ten a mano los números de emergencias por si necesitas ayuda rápida.*
- 02 *Dile a alguien que no esté contigo sobre tus actividades y lugares que visitarás para que sepa dónde estás en caso de emergencia.*
- 03 *Practica actividades extremas con seguridad, no las hagas sin el equipo adecuado y sin la guía de un profesional.*
- 04 *Respetá las normas locales: sigue las reglas y regulaciones del lugar que visitas para evitar problemas.*





MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DURANTE LAS ACTIVIDADES TURÍSTICAS

- Mantente en zonas seguras y bien iluminadas, especialmente de noche.
- Presta atención a las instrucciones del guía o instructor y sigue todas las recomendaciones de seguridad. Esto es crucial para evitar accidentes y lesiones.
- Sé prudente con tu dinero, evita mostrar grandes cantidades frente a extraños.

Estas acciones son fundamentales para crear entornos seguros y acogedores en los departamentos más turísticos, promoviendo así una experiencia positiva y segura para todos los visitantes.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

