

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

DICIEMBRE 2021

AÑO 14 - Nº159



Felices Fiestas

Nuestros mejores deseos:

SALUD, PAZ, AMOR, ESPERANZA,
SOLIDARIDAD Y ALEGRÍA.



0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud  [osmita_salud](https://www.instagram.com/osmita_salud)  Osmita

! PREVENCIÓN

Claves para mantener

una alimentación segura en verano



Durante el verano, con las altas temperaturas, aumentan las probabilidades de padecer deshidratación y algunas enfermedades. Especialmente los bebés, niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, son más propensos a sufrir cuadros como **intoxicaciones, diarreas y el SUH (Síndrome urémico hemolítico)**.

El SUH es una enfermedad producida por la bacteria *Escherichia coli*, puede ser grave y dañar los riñones. **Se transmite por consumo de agua o alimentos contaminados con esta bacteria.** Si a estos factores le sumamos la falta de higiene también pueden ser causantes de la diarrea. La correcta manipulación de los alimentos es una importante medida de prevención.

¿Cuándo son seguros los alimentos y el agua?

Para que el agua sea considerada "segura", ésta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.

Consumí agua y alimentos seguros

- Utilizá agua segura para lavar las frutas y vegetales, y para preparar los alimentos.
- Utilizá agua segura para lavarte las manos y los dientes.
- Si el agua no es segura, podés purificarla hirviéndola o agregándole 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, media hora antes de usarla.

Mantené la limpieza

- Lavate las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño. Utilizá jabón y agua segura.
- Limpiá y desinfectá las áreas donde se preparan los alimentos.
- Protegé la comida tapándola.

Separá carnes y pescados crudos del resto de alimentos

- Separá siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y el pescado) de los alimentos cocidos.
- Guardalos separados en recipientes limpios y con tapa.
- Utilizá diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos (tabla, cuchillo, tenedor, etc.).

Cociná los alimentos completamente

- Cociná las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos.
- En el caso de la carne (vaca y cerdo) y el pollo, cocinalos hasta que la parte interior no se vea rosada.
- Recalentá la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos).

Mantené los alimentos a temperaturas seguras

- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Mantené la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- Mantené la leche, el queso y los alimentos percederos refrigerados.
- Si vas a comer en la playa o hacer un picnic, trasladá la comida en una heladera portátil con hielo, y preservala del calor, colocándola debajo de una carpa o una sombrilla.

FUENTE: Ministerio de Salud

 EFEMÉRIDES

Día Mundial de la Lucha contra el SIDA

Desde 1988, se conmemora todos los 1 de diciembre el Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA. El principal objetivo consiste en hacer un balance anual sobre los avances médicos que luchan contra este virus y sobre los resultados obtenidos a partir de campañas de prevención y búsqueda de compromiso por parte de la comunidad internacional.

¿Qué es el VIH?

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un microorganismo que ataca al sistema inmune de las personas, lo debilita y lo hace vulnerable de posibles infecciones, de manera que éstas pueden presentarse como de alto riesgo para los organismos infectados. Actualmente, con los cuidados y tratamientos especiales, cualquier persona infectada puede llevar una vida normal y de protección para quienes la rodean. En este sentido, las comunidades se deben el compromiso a la no discriminación de personas con VIH, el acceso a información clara y a tratar esta problemática de manera comprometida y constante.



Desde OSMITA como profesionales de la salud, nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas infectadas y brindar el apoyo y la información necesaria.

 FELICES FIESTAS

Gracias

Desde 1971 cuidando tu Salud ¡Siempre!

Gracias a todos nuestros afiliados por un año más compartido juntos. Gracias por elegirnos, por brindarnos tu confianza y permitirnos acompañarte en cada etapa de tu vida y la de tu familia. ¡Gracias por día a día ser parte de OSMITA! Sigamos construyendo juntos una mejor calidad de vida. Nuestros mejores deseos en estas Fiestas.

¡Brindemos por la Salud!



TUCUMÁN

Tafí del Valle, Coplas y Vinos y Comunidad Amaichas

10% de descuento
para Afiliados

Junto a TRAVEL PHARMA preparamos un **descuento exclusivo para afiliados de OSMITA** para viajar por Tucumán con experiencias innovadoras, talleres y vivencias con comunidades rurales y originarias para que puedas conectarte con la naturaleza. Viajes sustentables a medida y con capacidad limitada.

Incluye: Alojamiento, Desayuno, Almuerzo, Degustación de Vinos, Actividades y Traslados.

Valores con descuento aplicado:

Tarifa por persona en base doble: \$ 83.200.- (*)

Opción sin traslados con renta de automóvil por 5 días: Base doble por persona, incluye todos los servicios mencionados, impuestos, seguros y km libre: \$ 64.250.-

(*) Precios sujetos a confirmación y condiciones generales. Tarifas válidas hasta Diciembre 2021. Incluye todos los servicios mencionados e impuestos. EsenciAr es un proyecto de desarrollo integral de comunidades rurales y pueblos originarios, para ello el 10% de las utilidades se destinan a inversiones de infraestructura y capacitación en las comunidades participantes.



Para más información consultá por
mail a: clientes1@travelpharma.com.ar

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud  [osmita_salud](https://www.instagram.com/osmita_salud)  [Osmita](https://www.linkedin.com/company/osmita)

Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 46093259. Prohibida su reproducción total o parcial. Propietario: Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina. (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). Editor Responsable: OSMITA. Domicilio Legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires, Argentina. Tel.: 011 4313 3111. info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar. Director Entrelazar: Diego Detoma. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodyntimer.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com



Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583). www.sssalud.gob.ar

Política de Privacidad

El envío de este mail sólo tiene por objetivo la difusión de contenidos relacionados a la promoción de la salud y la mejor calidad de vida. Por el presente medio no se solicitan y/o registran datos personales o sensibles de ninguna persona, de modo que en caso que le sea solicitada, no responda. La información personal o sensible sólo se solicita en forma directa por personal de la obra social o por los medios que éstos le indiquen. En cualquier caso, sus datos nunca serán suministrados a otras personas o instituciones ajenas a nuestra institución, salvo para cumplir con nuestro deber prestacional, con un mandato legal o que contemos con su autorización expresa.