E.S. Centro de Salud
LAS MERCEDES - CALDAS

Protege tu hogar, protege tu salud

Prácticas de higiene para prevenir enfermedades infecciosas



Prevéen la transmisión de **virus, bacterias y parásitos en el hogar,** alimentos y agua con **prácticas de higiene.**

1 ¿Cómo prevenirlas desde la vivienda?

Higiene del hogar

- Mantén la vivénda venitlada tranosnente.
- **Limpia pisos** y superfictes con manos jabón.



- **Evita scumulación de heaura.** vestes bien y Beposinala a remipe.
- **Mantén baños** y cotinus liteea je humedical y noho.



- Controu presencia de insectos y roadonas.



Higiene personal

- **Lávafe las manos:**
  - Antes de coamar
  - Antes de conter
  - Despueo de al baña
  - Dreputs de monipuler basures
  - Después deente, on la cass!



- **Usa toallas limpias** y no compartas dojeces presendos.



Protege tu hogar, protege tu salud

Prácticas de higiene para prevenir enfermedades infecciosas.



Prevéen la transmisión de **virus, bacterias y parásitos en el hogar, aliimentos y agua** con prácticas de higiene.

3 ¿Cómo prevenirlas desde la vivienda?

Higiene del hogar

- Mántén la vivienda ventiláda cquitarsantos.
- Limpia p'sos y superficies con agu:a ? labón.
- Evita scumulación de baqura : capala. beas y nsparcáca e ;ompo.
- Mantén baiños y coctnas firea de humodlas y moño.
- Controla presenciado. insectos y roedores.



4 Água segura

- Consume solo agua potabie o presiuments frervida.
- Guarda el agua en redpientes limpios y liejastes.
- Lava los tenques y albercas /endlo ś meeos.
- No consumas hiclo hecho com agula de origen destrohodas.

3 Higiene de alimentos y agua

Alimentos seguros.

- Lava frutas y verduras con aguia denterias.
- Mantén alimentos era doa saparatcoa de los ccodos.



- Coctna carnes, pollo y havisró compiedsmente.
- Réfrigera alimentos perecederes.
- Deshidratación: Uapo beca ecuminádes. manos.





E.S. Centro de Salud
LAS MERCEDES - CALDAS

Protege tu hogar, protege tu salud



La higiene diaria es la mejor vacuna contra las enfermedades dio llesolesas.

PIC