

# HIGIENE, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

**Para promover el cuidado de nuestra salud y prevenir enfermedades, podemos adoptar algunos hábitos simples, para los cuales el agua es fundamental.**



## LAVADO DE MANOS

Nuestras manos están en contacto permanente con todo tipo de bacterias. Por eso, lavándolas correctamente y con frecuencia, podemos reducir infecciones respiratorias, diarreas, alergias, irritaciones de la piel y muchas otras enfermedades.

Por eso, el lavado de manos con jabón, especialmente en los momentos críticos, es el método más fácil, rápido y económico para evitar enfermedades.

Momentos críticos que requieren lavado de manos

- Antes de comer y cocinar.
- Después de ir al baño.
- Después de manipular alimentos crudos y basura.
- Luego de tocar mascotas, dinero, pasamanos, etc.
- Al regresar de la calle.



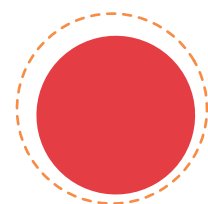
## HIGIENE BUCAL

- Para prevenir infecciones en encías y caries, es muy importante cepillarse bien los dientes luego de cada comida, tanto las partes de afuera como las interiores, también la lengua para eliminar bacterias.
- Además, no hay que olvidar cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses y asistir al consultorio odontológico una vez por año.



## LA DUCHA

- Una ducha con agua y jabón todos los días permite eliminar la suciedad y las bacterias de nuestro cuerpo, debiendo prestar especial atención al lavado de cara y cuello, axilas, partes íntimas, manos y pies.





## HIGIENE DE NUESTRA CASA



### *Limpieza y desinfección en baños y cocinas*

- Higienizar con asiduidad el inodoro.
- Lavar a diario la bañera (dado que la suciedad que cae luego del baño diario queda adherida a las superficies).
- No dejar los platos sin lavar de un día para otro (a la hora y media los microorganismos se multiplican).
- Lavar las frutas y verduras antes de guardarlas en la heladera.
- No apoyar las bolsas de las compras sobre la mesada y si se apoyan limpiar luego esa superficie.



### *Los elementos de limpieza*

- Diferenciar los elementos, como trapos o esponjas, con que se limpian el baño y la cocina.
- Lavar las esponjas, trapos y utensilios de limpieza al terminar de usarlos, con agua y lavandina, para que estén limpios y desinfectados.



### *Cuidado especial de los niños y las niñas*

- Repasar con un trapo con lavandina los juguetes de los niños y las niñas, esperar 15 minutos y enjuagarlos con agua. Esto debería hacerse diariamente.



### *Las mascotas*

- Limpiar con un trapo con jabón el hocico y las patas de las mascotas cuando entran a la casa.



## OTROS CONSEJOS

- No dejar agua estancada en recipientes ni piletas.
- Ventilar los ambientes.
- No acumular basura.