

Prevenir Infecciones

DIEZ CONSEJOS PARA MEJORAR LA HIGIENE

Lave las manos regularmente

- Después de llegar a casa, antes de preparar la comida.
- Antes de las comidas
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Antes y después del contacto con personas enfermas
- Después del contacto con animales



Lave bien y correctamente las manos

- Lave las manos con agua corriente y aplique jabón por todos lados.
- Frote sus manos por unos 20 a 30 segundos.
- Enjuague con agua corriente
- Secar con una toalla limpia

Evite tocar el rostro

- No toque la boca, ojos o nariz con las manos no lavadas



Use su brazo para cubrir un estornudo o tos

- No se toque la boca, los ojos o la nariz con las manos sin lavar
- Mantenga la distancia y manténgase alejado de los demás para toser o estornudar
- Use un pañuelo de papel o el pliegue de su brazo para colocarlo frente a su boca y nariz



Si está enfermo, manténgase alejado de los demás

- Descanse y recupérese en casa
- Evite el contacto cercano con otras personas mientras esté infectado
- Quédese en una habitación separada y, siempre que sea posible, use un baño separado
- No comparta vajilla o toallas con otros
- Utilice mascarilla



Proteja cortes y lesiones

- Cubra las heridas con apósito o vendaje

Mantenga limpio su entorno

- Limpie su cocina y baño regularmente con detergentes domésticos
- Verifique que los paños de limpieza se sequen adecuadamente después del uso y reemplácelos con frecuencia



Manipule alimentos higiénicamente

- Mantenga siempre la comida bien acondicionados.
- Mantenga los alimentos perecederos bien refrigerados
- Mantenga los alimentos de origen animal lejos de alimentos crudos (frutas y verduras)
- Lave bien las frutas y verduras
- Cocine la carne al menos a 70° C.

Use agua caliente para lavar ropa y vajilla

- Limpie los cubiertos y los utensilios de cocina con agua caliente y detergente, o en lavavajillas.
- Lave los paños de cocina, toallas de mano, franelas, ropa de cama y ropa interior a un mínimo de 60° C



Mantenga ambientes bien ventilados

- Abra ventanas y ventile habitaciones cerradas varias veces al día durante unos minutos

¡Nada es una pérdida de tiempo, si se trata de tu salud!