



Cuidados de la Salud en la Familia

*** La HIGIENE es la mejor medida preventiva de enfermedades infecciosas.**

Es IMPORTANTE tener en cuenta tanto la higiene individual, como la grupal para prevenir enfermedades



Cuidados básicos de la HIGIENE INDIVIDUAL

- * Lavarse frecuentemente las manos
- * Cepillarse los dientes luego de cada comida
- * Baño diario
- * Lavado de ropa
- * Higienizar los utensillos de cocina



Cuidados básicos de la HIGIENE GRUPAL

- * Mantener limpios y ventilados los ambientes compartidos
- * Higienizar el baño
- * Lavar con **AGUA POTABLE** las frutas y verduras que vamos a consumir
- * Mantener los patios sin chatarra
- * No tirar basura a los terrenos baldíos



* Debemos garantizar que el agua que consumamos sea **POTABLE**, porque de otra manera pueden transmitir **MICROORGANISMOS** que enferman como el **COLERA**, la **HEPATITIS A**, la **SALMONELA**, etc.

* Si el agua **NO** es potable, se **POTABILIZA** agregando 2 gotitas de lavandina por cada litro de agua o hirviéndola durante 3 minutos