



Prevención de enfermedades:

Para prevenir enfermedades, puedes mantener hábitos saludables, vacunarte, y evitar el contacto con gérmenes.

Hábitos saludables

- Hacer actividad física regularmente
- Dormir lo suficiente
- Comer una alimentación variada y equilibrada
- Evitar el humo de cigarrillo, leña o braseros
- Ventilar los ambientes
- Limpiar las superficies con lavandina

Vacunarte Mantenerte al día con las vacunas, Aplicar las vacunas a los niños.

Evitar el contacto con gérmenes

- Lavarte las manos con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol
- Cubrirte la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con el pliegue del codo
- Evitar acumular agua en recipientes
- Evitar la proliferación de roedores

Otras medidas

- Cocinar completamente las carnes rojas, de ave, el huevo y las preparaciones que los contengan
- Evitar el automedicamiento
- Acudir a un Centro de Salud si presentas síntomas de enfermedad
- Mantener reposo en la casa mientras continúen los síntomas

COMO DEBO HIGIENIZAR MIS MANOS



1a
Alcohol en gel:
Depositar en la palma de la mano una dosis del producto suficiente para cubrir todas las superficies.



1b
Agua y jabón: Mojar las manos con agua y depositar en la palma una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de ambas manos.



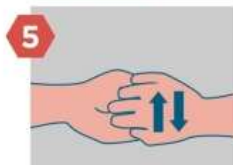
2
Frotar las palmas entre sí.



3
Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa, siempre entrelazando los dedos.



4
Frotar las palmas de las manos entre sí, pero ahora con los dedos entrelazados.



5
Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6
Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, apretándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7
Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.



8a
¿Usaste alcohol en gel?
¡Una vez que tus manos estén secas son seguras!

8b **Y si usaste jabón...**

- Enjuagar las manos con agua
- Secar con una toalla limpia, o un papel desechable o agitando las manos.

¡Ahora tus manos son seguras!



VENTILACIÓN DE AMBIENTES

La adecuada ventilación de ambientes reduce el riesgo de contagio de virus respiratorios.



EN TEMPORADA DE BAJAS TEMPERATURAS

Para realizar la ventilación de ambientes y no pasar frío se sugiere abrigarse lo suficiente y abrir una puerta o ventana, al menos, 10 minutos cada hora.





CUIDADOS

A TENER EN CUENTA A LA HORA DE **MANIPULAR ALIMENTOS**

Para prevenir enfermedades es esencial el consumo de alimentos saludables y de agua potable. Se sugiere:



Lavar bien frutas y verduras y mantener refrigerada la comida.



Si el agua no es segura, se la puede purificar **hirviéndola o agregándole cloro o lavandina.**



Consumir frutas y verduras ya que tienen **alta concentración de agua.**



No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.



Lavarse las manos antes de comer o preparar alimentos.



Limpiar y desinfectar las áreas donde se preparan los alimentos.

El consumo de alimentos en mal estado afecta a la salud, sobre todo en las poblaciones vulnerables que son los niños, adultos mayores y embarazadas.