

Pasos para lavarnos las manos:

1



Mójate bien las manos con agua

2



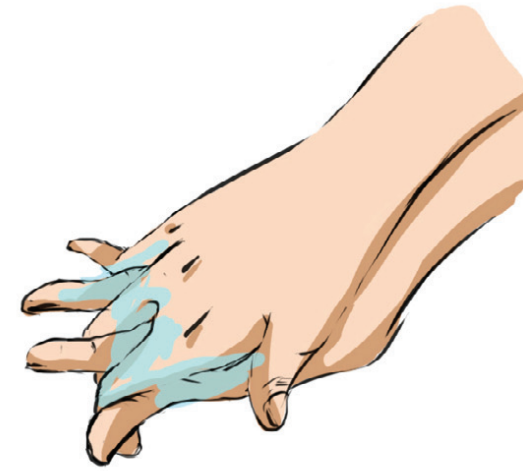
Enjabónate las manos

3



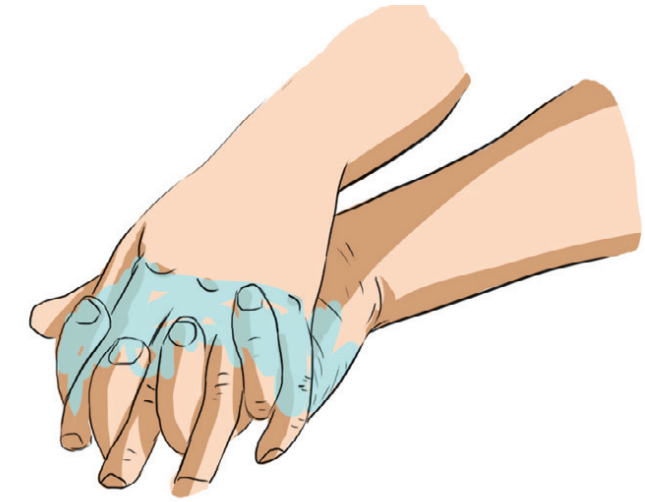
Frótate las palmas de las manos entre sí

4



Entre los dedos de encima de la mano

5



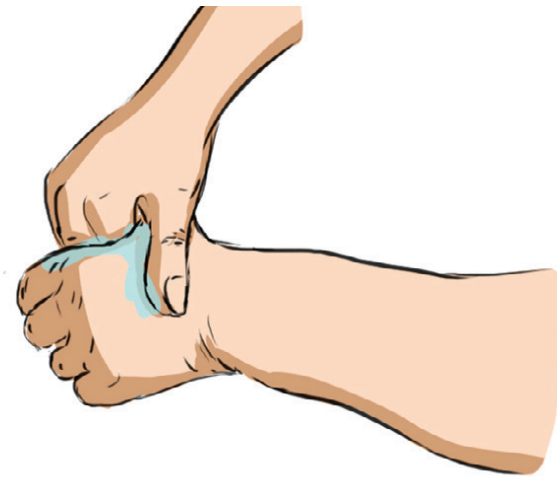
Entre los dedos de la palma de la mano

6



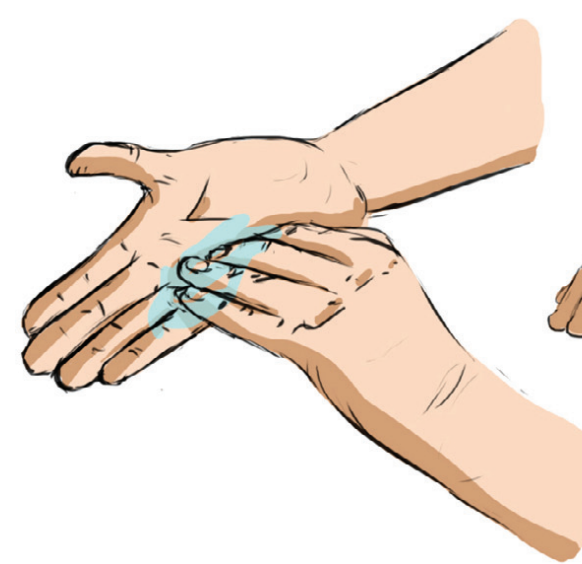
Frótate el dorso de tus dedos en la palma de tus manos

7



Frótate el pulgar de cada mano

8



Frota las puntas de tus dedos

9



Enjuágate bien

10



Sécate con una toalla limpia

La duración del correcto lavado de manos debe ser equivalente al tiempo de 40 a 60 segundos.

Manejo higiénico de los alimentos

Es importante estar limpio a la hora de cocinar.

“La higiene en la cocina protege la salud familiar”.



Evitar toser o estornudar cuando preparamos alimentos



Utilizar dos cucharas cuando se quiere probar los alimentos



Lavar las frutas y verduras antes de comer



Guardar los alimentos tapados en lugares limpios y seguros como la alacena con malla, para evitar que las moscas y otros animales lleguen a los alimentos



Cocer bien y proteger los alimentos



Servir en forma adecuada las comidas



No tocar los alimentos con las manos sucias

Aseo en la vivienda saludable

Limpeza de la vivienda.

Tareas diarias:

Colocar las cosas en su lugar.
Tender las camas.
Colocar en el canasto la ropa sucia.
Colgar o guardar la ropa limpia.
Barrer y/o trapear los pisos.
Limpiar bien los muebles y objetos.
Verificar si hay jabón y papel higiénico en el baño.
Poner a secar las toallas que están húmedas.
Limpeza del baño
Sacar la basura
Limpiar la cocina y el comedor.

Tareas semestrales:

Limpeza a fondo de la casa.
Limpiar atrás del refrigerador y muebles.
Lavar tapetes.
Lavar cortinas.
Arreglar los roperos (sacar toda la ropa).
Dar vuelta y asolear el colchón.
Orear las cobijas.

Tareas semanales:

Lavar y planchar la ropa.
Cambiar sábanas.
Orear sabanas.
Limpiar ventanas.
Limpiar las cortinas.
Limpiar el baño.
Limpiar la cocina.
Cambiar las toallas

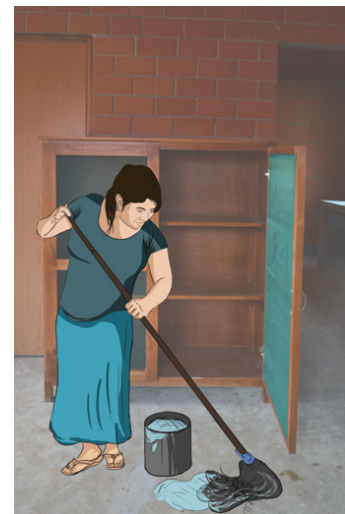
Tareas mensuales:

Limpeza a fondo de los cuartos.
Lavar cobijas y colchas.
Lavar y orear almohadas.
Limpeza de equipos de la cocina.
Lavar cortinas.

- Se debe limpiar de arriba hacia abajo, de adentro hacia afuera y de lo seco a lo húmedo.



Barrer y trapear inclinando la escoba o trapeador hacia ti



Lo óptimo es barrer sin levantar polvo



Guardar las escobas y cepillos con las puntas hacia arriba



Ventilar los cuartos todos los días

Aseo en la vivienda saludable

Limpieza de la vivienda.

Tareas diarias:

Colocar las cosas en su lugar.
Tender las camas.
Colocar en el canasto la ropa sucia.
Colgar o guardar la ropa limpia.
Barrer y/o trapear los pisos.
Limpiar bien los muebles y objetos.
Verificar si hay jabón y papel higiénico en el baño.
Poner a secar las toallas que están húmedas.
Limpieza del baño
Sacar la basura
Limpiar la cocina y el comedor.

Tareas semestrales:

Limpieza a fondo de la casa.
Limpiar atrás del refrigerador y muebles.
Lavar tapetes.
Lavar cortinas.
Arreglar los roperos (sacar toda la ropa).
Dar vuelta y asolear el colchón.
Orear las cobijas.

Tareas semanales:

Lavar y planchar la ropa.
Cambiar sábanas.
Orear sabanas.
Limpiar ventanas.
Limpiar las cortinas.
Limpiar el baño.
Limpiar la cocina.
Cambiar las toallas

Tareas mensuales:

Limpieza a fondo de los cuartos.
Lavar cobijas y colchas.
Lavar y orear almohadas.
Limpieza de equipos de la cocina.
Lavar cortinas.

- Se debe limpiar de arriba hacia abajo, de adentro hacia afuera y de lo seco a lo húmedo.



Barrer y trapear inclinando la escoba o trapeador hacia ti



Lo óptimo es barrer sin levantar polvo



Guardar las escobas y cepillos con las puntas hacia arriba



Ventilar los cuartos todos los días