

Hábitos de higiene saludable en casa



1

Cuida la higiene personal

- Lavado de manos frecuentemente
 - Antes y después de comer
 - Antes y después de ir al baño
 - Las veces que sean necesarias al preparar alimentos
 - Después de manipular basura o desechos
- Lavado de dientes por lo menos tres veces al día
- Baño frecuente o cambio de ropa diariamente



2

Higiene de la casa, todos colaboramos

- Limpiar superficies de uso constante como: mesas, perillas de las puertas, apagadores, barandales y equipos de telefonía o electrónicos
- Barrer
- Limpiar
- Sacudir
- Tirar la basura
- Ventilar espacios
- Lavar trastes y ropa



3

Higiene de los alimentos

- Lavar y desinfectar frutas y verduras
- Limpiar y desinfectar las superficies donde se preparan los alimentos
- Ventilar la cocina al terminar de preparar alimentos



4

Cuidado del medio ambiente

- Cuidar el agua y no tirar basura en el piso
- Separar la basura orgánica de la inorgánica
- Salir a la calle con cubrebocas
- Evitar las reuniones



Si todos nos cuidamos desde casa, estaremos cuidando a los demás siguiendo estas recomendaciones