

# LIMPIEZA E HIGIENE

La higiene es muy importante para estar **saludable** y sentirse bien, ya que disminuye la posibilidad de enfermarse, desarrollar alergias, asma, entre otras.

## RECOMENDACIONES



### Lavado de manos

Lavarse las manos con agua y jabón ayuda a prevenir enfermedades estomacales y respiratorias, entre otras. Si no se cuenta con agua, puedes utilizar gel antibacterial para manos.



### Cepillado de dientes

Al lavar los dientes quitamos la suciedad y los restos de comida que quedan en la boca y que pueden causar dientes picados, dolor de muelas o encías y mal aliento.



### Higiene de cuerpo

Bañarse diariamente ayuda a eliminar la suciedad y los microbios acumulados durante las actividades del día. Además te hará sentir limpio, fresco y descansado.



### Limpieza en la ropa y calzado

Mantener la ropa y el calzado limpios y en buen estado puede ayudarte a evitar enfermedades de la piel, hongos en los pies, parásitos y reacciones alérgicas.



### Limpieza de vivienda

Procura mantener limpio y ordenado el espacio donde vives, duermes y comes. Será menos probable que contraigas enfermedades estomacales y otros problemas de salud.