

Guía de salud



“

*Aquí encontrará recomendaciones y consejos
para mantener la higiene personal y la limpieza
dentro y fuera de su domicilio.*

”



Ventanas de salud



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD





>> Higiene y limpieza <<

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

Además, la limpieza le ayudará a reducir la aparición de ácaros, piojos, parásitos y otros bichos.

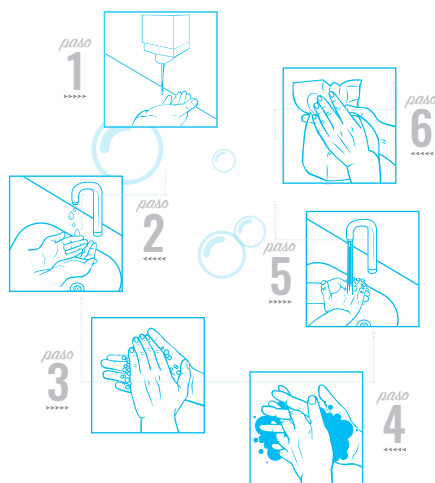
Algunos aspectos para tomar en cuenta son:

>> 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, puede utilizarse gel antibacterial para manos.

>> ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



>> ¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

Hacerlo frecuentemente le ayudará a mantenerse saludable. Algunos momentos clave para el lavado de manos son:

ANTES Y DESPUÉS DE:

- ✓ Comer.
- ✓ Preparar alimentos.
- ✓ Usar el transporte público.
- ✓ Visitar o atender a una persona enferma.
- ✓ Ir al baño.
- ✓ Toser o estornudar.
- ✓ Regresar de la calle o del trabajo.
- ✓ Manipular basura o pañales.
- ✓ Tocar dinero, teléfono o llaves.
- ✓ Estar en contacto con animales o sus desechos.
- ✓ Cualquier ocasión en que usted vea o sienta que tiene las manos sucias.

>> 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.

>> ¿CUÁNDO CEPILLARSE LOS DIENTES?

En los bebés se recomienda limpiar los dientes desde que empiezan a brotar. Use una gasa o trapo limpio y húmedo para limpiar los brotes y encías. Una vez que los dientes hayan salido totalmente, comience a utilizar un cepillo especial.

Los dientes se deben lavar de preferencia por la mañana al despertar, después de cada comida y en la noche, antes de dormir.

→ Recomendaciones



- ✓ Cepille sus dientes y encías por tres minutos.
- ✓ No comparta el cepillo con el resto de su familia o pareja.
- ✓ Intente cambiar el cepillo dental cada 2 o 3 meses.

SE RECOMIENDA ACUDIR AL DENTISTA POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO PARA QUE REVISE, LIMPIE Y PROTEJA SUS DIENTES CON FLÚOR.

>> HIGIENE DEL CUERPO

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

>> PARA BAÑARSE

- ✓ Utilice agua limpia, jabón y de ser posible un estropajo, esponja o zacate.
- ✓ Asegúrese de limpiar muy bien todo el cuerpo, sobre todo las zonas en donde se acumula el sudor y la mugre:



- ✓ Lávese la cabeza y el cabello usando agua y champú o jabón.



- ✓ Durante el periodo menstrual, se recomienda a las mujeres bañarse diariamente y cambiarse las toallas sanitarias con frecuencia.



- ✓ Después del baño es importante secarse muy bien el cuerpo: cabello, axilas, entrepiernas, pies y dedos de los pies.

>> LIMPIEZA EN ROPA Y CALZADO



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

- ✓ Procure usar ropa exterior e interior limpia todos los días.
- ✓ Lave la ropa con agua limpia y jabón; tiéndala a secar al sol. Evite usar agua estancada.
- ✓ Guarde la ropa lavada en un lugar limpio y seco.

PARA LOS ZAPATOS, TENIS O HUARACHES

- ✓ Límpielos.
- ✓ Póngalos al sol por lo menos 30 minutos al día.
- ✓ Si puede, utilice talco en los pies y calzado para:
 - ✓ Evitar el mal olor.
 - ✓ El sudor.
 - ✓ La humedad.

>> LIMPIEZA EN DONDE VIVE

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

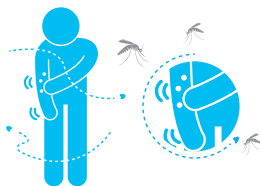
- ✓ Procure mantener limpio y ordenado el espacio donde vive, duerme y come.
- ✓ Barra, sacuda y trapee el interior de su vivienda.
- ✓ Abra las puertas y ventanas para que entre el sol y se ventile la vivienda.
- ✓ No deje la basura mucho tiempo dentro de su casa, especialmente restos de comida.
- ✓ Procure separar la basura en orgánica (sobras, plantas, cáscaras) e inorgánica (vidrio, latas, cartón, plástico).
- ✓ Limpie muy bien el lugar donde se preparan los alimentos para evitar que se contaminen con gérmenes.
- ✓ De ser posible evite los fogones de leña y use estufas de gas.
 - ☑ No olvide utilizar la estufa en un lugar ventilado.
- ✓ Sacuda regularmente los colchones y almohadas.
- ✓ Lave frecuentemente con agua y jabón y seque al sol:
 - ☑ Sábanas, cobertores, hamacas, cobijas, petates o bolsos para dormir.
- ✓ Mantenga siempre limpios los baños o letrinas.

>> LIMPIEZA ALREDEDOR DE LA VIVIENDA



Mantener limpio y escombrado alrededor de donde vive puede evitar que se reproduzcan chinches y mosquitos transmisores de chikungunya, dengue y paludismo. También será menos probable que contraiga enfermedades estomacales y otros problemas de salud.

- ✓ Mantenga limpio, ordenado y sin maleza alrededor del lugar donde vive.
- ✓ Destine un solo lugar para guardar la basura.
- ✓ Si necesita guardar agua, mantenga tapado el bote, cubeta, tambo, bidón o donde almacene el agua.
- ✓ Guarde bajo techo, volteo y tape los objetos donde pueda acumularse agua, como llantas, botellas, cubetas, frascos, etc.
- ✓ Cada tercer día cambie el agua de los floreros, jarras y bebederos y lávelos.



Guía de salud

Esta guía fue elaborada con fines informativos. En ningún momento sustituye la opinión o tratamiento de un profesional de la salud. Su distribución es totalmente gratuita.

¿Sabía que la higiene y la limpieza ayudan a prevenir enfermedades, a mantenerse saludable y a sentirse mejor?

Ventanillas de salud

Para mayor información visite la Ventanilla de Salud en el Consulado Mexicano más cercano.