

# ENFERMEDAD TRANSMISIBLE



## CÓMO LAVARSE BIEN LAS MANOS

- Use agua corriente caliente o tibia.
- Espuma las manos con jabón.
- Frota tus manos juntas por al menos 20 segundos (Cantar la canción de cumpleaños dos veces equivale a 20 segundos)
- Lave el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Enjuague con agua tibia.
- Seque las manos, comenzando en la muñeca y bajando.
- Cierre el agua con una toalla de papel.



- 4 Formas de propagar gérmenes
1. Vía aérea o respiratoria
  2. Contacto directo
  3. Fecal-oral
  4. Contacto de sangre

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

- Mantenga sus vacunas. No te olvides de las mascotas.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente durante la temporada de resfriados y gripe.
- Tenga en cuenta lo que come y cómo se prepara. Manténgase alejado de las personas que están enfermas.

## SI TIENE GRIPE O RESFRIADO

- Cúbrase la nariz y la boca al estornudar o toser con un pañuelo de papel.
- Mantenga las manos alejadas y fuera de la boca, los ojos y la nariz.
- Mantenga su distancia de los demás cuando esté enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Descansa lo suficiente para recuperarte.



## CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Lávese las manos durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; especialmente carne cruda, aves o mariscos.
- Lave las tablas de cortar, cuchillos y utensilios después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente.
- Desinfecte las tablas de cortar, los utensilios y las superficies después del lavado con una solución de agua y lejía; secar al aire.
- Use toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo caliente de la lavadora.
- Refrigere o congele las sobras y los alimentos preparados en 2 horas.
- Recaliente las comidas para llevar y las sobras a un mínimo de 165 grados.
- Coma, congele o deseche las sobras refrigeradas dentro de 3 a 4 días.
- Mantenga las carnes, aves, huevos y mariscos crudos y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.
- Nunca coloque alimentos cocinados en un plato sin lavar que previamente contenía carne cruda, aves, huevos o mariscos.
- Siempre lávese las manos después de usar el baño, cambiar pañales, manipular mascotas, toser, estornudar o tocar el cabello y la ropa.
- Evite manipular alimentos cuando esté enfermo o si tiene cortes o llagas en las manos.
- No se limpie las manos con ropa o delantal.
- Limpie y desinfecte las manijas de su refrigerador, lavavajillas, grifos, cajones y gabinetes.
- Deseche la basura con frecuencia y siempre lávese las manos después.