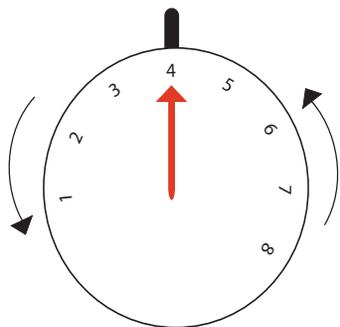


- Lave sus tablas de picar, vajilla y partes superiores de la encimera con agua jabonosa caliente o cloro después de usarlas.
- Corte las verduras y las carnes en tablas diferentes.
- Use tablas de picar plásticas en lugar de las de madera donde a las bacterias les cuesta más esconderse.
- Use toallas de papel en lugar de paños de cocina para limpiar después de preparar los alimentos.
- No coloque carne cocida en un plato o superficie donde hubo carne cruda.
- Mantenga siempre la leche fresca en el refrigerador.
- No vuelva a congelar la carne descongelada.
- No almacene alimentos en latas abiertas.
- Mantenga el refrigerador en nivel medio para proteger sus alimentos.



“Conserve sus alimentos manteniendo su refrigerador frío”

Para más información en Internet sobre seguridad de los alimentos e higiene, por favor visite:

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety



La información para este folleto fue adaptada de los materiales desarrollados por:

European Union Risk Analysis Information Network

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Higiene personal y del hogar
Personal and Home Hygiene
(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

DETENGA LA TRANSMISIÓN DE GÉRMESES—LAVE SUS MANOS

El lavado de manos es la mejor forma de prevenir enfermedades como el resfrío y la gripe. Los gérmenes pueden transmitirse fácilmente de persona a persona a través del contacto. El uso de jabón “antibacterial” o “desodorante” es la mejor forma de eliminar los gérmenes que contagian enfermedades.

UN CUERPO LIMPIO MANTIENE SU SALUD

bañarse con jabón desodorante o antibacterial ayuda a combatir los gérmenes que generan olor corporal.

Colóquese prendas y ropa interior limpias después de bañarse.

Lavar su cabello con “champú” dos veces por semana puede prevenir la descamación de su cuero cabelludo. Los “acondicionadores” pueden prevenir la resequedad de su cabello después del lavado. Diferentes tipos de cabellos requieren diferentes champús y acondicionadores. Pida consejo a sus amigos y familia.

El champú que compra en la tienda no elimina piojos. Si tiene piojos, debe visitar a su doctor para conseguir un champú especial.

ENSEÑE A SUS HIJOS Y A SU FAMILIA CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN

1. Antes de comer, cocinar y tocar alimentos.
2. Después de usar el retrete.
3. Después de limpiar a un niño o de cambiar el pañal de un niño.
4. Enseñe a sus hijos y a su familia cómo lavar sus manos correctamente.

ENSEÑE A SUS HIJOS Y A SU FAMILIA CÓMO LAVAR SUS MANOS CORRECTAMENTE

1. Humedezca sus manos bajo agua caliente.
2. Use jabón y refriegue sus manos durante 45 segundos.
3. Lave cuidadosamente entre sus dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuague con agua corriente y seque con toalla de papel o un paño limpio.
5. Los gérmenes pueden esconderse debajo de las uñas, por lo tanto, asegúrese de mantenerlas cortas.

El desodorante es lo que se aplica en las axilas para reducir el olor corporal. Los desodorantes están disponibles en forma líquida, gel o aerosol. Los pueden usar tanto los hombres como las mujeres. Es una buena idea arreglar su cabello si está en la escuela o en el trabajo.

LA ROPA LIMPIA MANTIENE ALEJADOS A LOS GÉRMESES

La limpieza de sus prendas y ropa de cama con jabón para la ropa al menos una vez por semana previene las irritaciones de la piel.

EL HOGAR LIMPIO MANTIENE ALEJADOS A LOS GÉRMESES

Los insectos y los ratones propagan los gérmenes. Asegúrese de barrer su cocina con frecuencia y de limpiar sus pisos con jabón para pisos y cloro.

UNA COCINA LIMPIA PREVIENE ENFERMEDADES

Los gérmenes de los alimentos se encuentran con mayor frecuencia en la leche, huevos, aves, cerdo, carne vacuna y pescado. Son muy dañinos y hasta pueden causar la muerte en niños. Para prevenir los gérmenes de los alimentos siga estas reglas generales.

