

Técnica del Lavado de Manos

1



Aplique agua y abundante jabón.

2



Frotar las manos haciendo abundante espuma.

3



Lavar cada parte de las manos, las palmas y entre los dedos.

4



Secar las manos con papel, toalla o trapo limpio.

5



La salud no se valora, hasta que llega la enfermedad



Área Médica C D I



Cómo Prevenir enfermedades Invernales





Cómo prevenir enfermedades en

ÉPOCA INVERNAL

Durante la época invernal se presentan masas de aire y frentes fríos que hacen que la temperatura descienda, provocando frío; cuando esto sucede, todos estamos propensos a desarrollar de forma más fácil alguna enfermedad respiratoria.

Aquí algunas recomendaciones para prevenir enfermedades en esta temporada:

- 

Abrirse bien y evitar cambios bruscos de temperatura. Asimismo **cubrir boca y nariz** al salir a la calle.
- 

Consumir frutas y verduras ricas en **Vitamina A y C**, como guayaba, naranja, zanahoria, mandarina piña y limón.
- 

Lavarse las manos frecuentemente, en especial después de tener contacto con personas enfermas.
- 

Evitar acudir a **sitios concurridos** si se tienen síntomas de alguna enfermedad respiratoria, para **evitar contagio**.
- 

Descansar y **tomar abundantes líquidos** durante el día en caso de enfermedad.
- 

Si se siente con malestar y fiebre, **no se automedique** y acuda al centro de salud más cercano.

Medidas de prevención de infecciones respiratorias e influenza

-  Evitar cambios bruscos de temperatura
-  Comer frutas y verduras mejora tus defensas
-  Abrigate bien
-  Lava tus manos frecuentemente
-  Cubre tu boca al toser, nunca con las manos
-  Evita tocarte ojos, nariz y boca con las manos sucias
-  Evita escupir o usa pañuelo desechable
-  Mantén tu casa limpia y sin polvo
-  Limpia con agua y jabón los objetos de uso común

Cuida tu higiene personal y del entorno

Medidas para proteger nuestra salud y la de nuestra familia:

-  Usa gel antibacterial con frecuencia
-  Utiliza botes de basura con bolsa y tapa
-  Lavado frecuente de suéteres, sacos, abrigos, etc.
-  Ventila las habitaciones y permite la entrada del sol
-  No fumes dentro de la vivienda
-  Mantén tu vivienda limpia y sin polvo