

CAMPAÑA DE EDUCACIÓN LA HIGIENE ES SALUD



 **CRUZ ROJA
ARGENTINA**



Más amor. Menos enfermedades.

TRAS UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Cuando hablamos de salud y calidad de vida pensamos en el aire libre, la sana alimentación, el ejercicio regular, el descanso adecuado, etc. Sin embargo, a veces olvidamos que la higiene, tanto personal como del hogar, juega un rol importante.

¿QUÉ SON LOS GÉRMENES?

Son microorganismos que están alrededor nuestro y pueden causar enfermedades. Invaden nuestro cuerpo utilizando las células y fluidos corporales para vivir y reproducirse. Muchas veces, el sistema de defensa logra combatirlos. Otras veces, perdemos la batalla y nos enfermamos. Entre ellos encontramos: bacterias, virus y hongos. Los más habituales son la Salmonella y el E-Coli que provocan enfermedades gastrointestinales y el Rhinovirus y la Gripe A2 que generan enfermedades respiratorias.

Existen algunos productos de limpieza que limpian pero no eliminan los gérmenes, por eso es necesario desinfectar baños y cocina adecuadamente.

Áreas altamente contaminadas:

La tabla de picar, paños tipo rejilla o amarillos, esponjas, cañerías, la pileta de la cocina, el botón de descarga del inodoro.

Áreas contaminadas:

La mesada y el piso de la cocina, el bidet, el asiento del inodoro, la mesada y el piso del baño.

¿CÓMO Y CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

Siempre lavarse las manos con agua caliente y jabón, frotándolas bien.

Antes de:

- Comer.
- Tocar alimentos.
- Cocinar.

Después de:

- Ir al baño.
- Manipular alimentos crudos (carne, pescado, pollo y huevos).
- Jugar en el parque y tocar las mascotas.
- Sonarse la nariz, estornudar o toser.



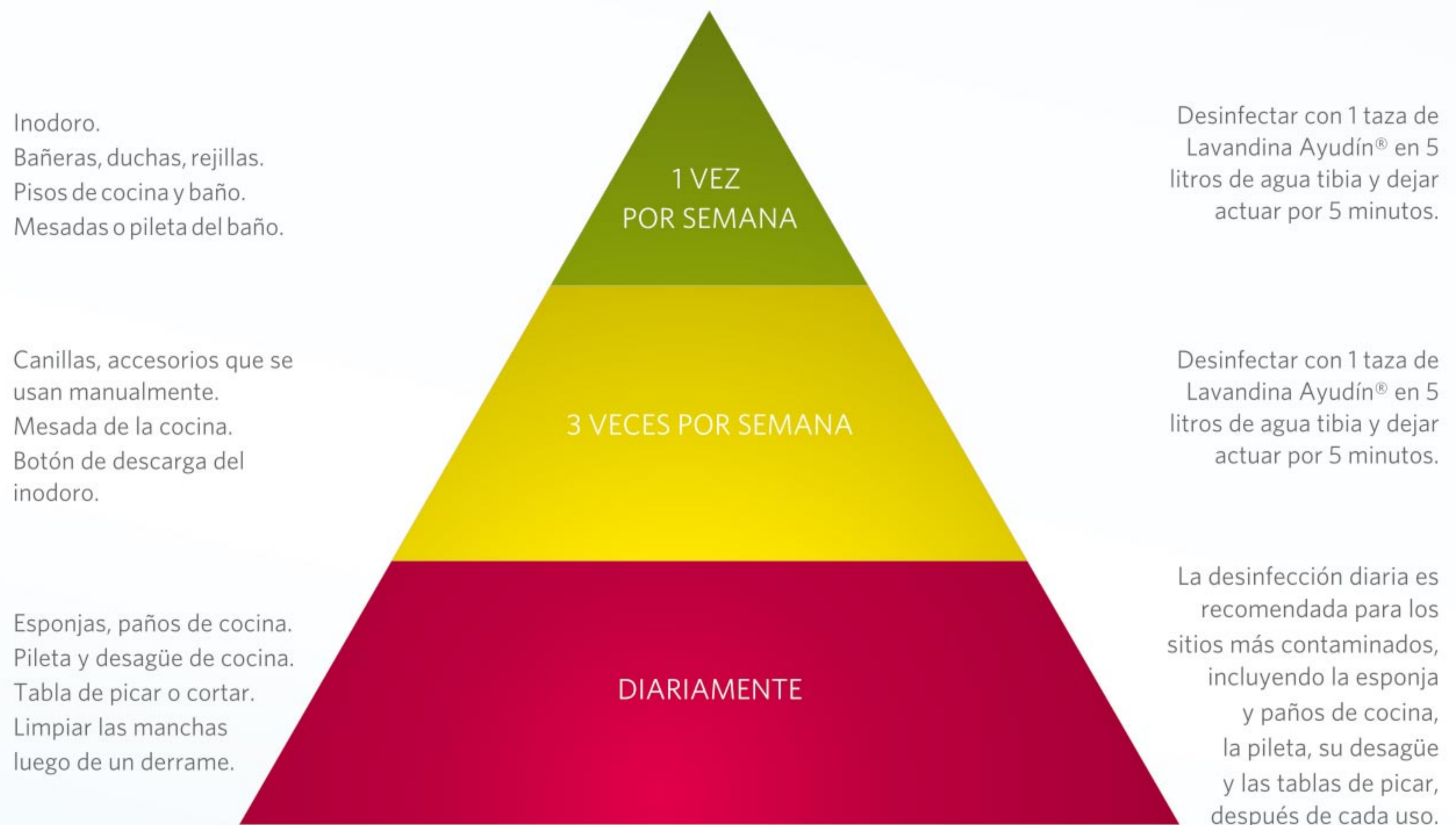
¿CÓMO PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS?

Una de las causas más frecuentes de enfermedades es la intoxicación alimentaria. Muchos de los alimentos que ingresan al hogar están contaminados por gérmenes como la Salmonella. Por este motivo, es importante tener en cuenta los 9 pasos para preparar alimentos en forma sana y segura y la forma adecuada de desinfectar agua, verduras y frutas.

- 1.- Lavar las manos frecuentemente durante la preparación de los alimentos.
- 2.- Desinfectar todas las superficies, utensilios y tablas de picar con una solución de 1 taza de Lavandina en 5 litros de agua.
- 3.- Descongelar la comida en la heladera y no en la mesada.
- 4.- Las carnes crudas adobadas deben estar dentro de la heladera, no en la mesada.
- 5.- Mantener la carne cruda separada de los alimentos cocidos y de los otros alimentos que se conservarán crudos (vegetales y frutas).
- 6.- Nunca colocar alimentos cocidos en recipientes que previamente contuvieron carne, pollo o pescado crudo sin haberlos lavado y desinfectado.
- 7.- Cocinar bien, tanto las carnes rojas como las carnes blancas.
- 8.- Refrigerar o congelar los alimentos dentro de las 2 horas de cocidos.
- 9.- Guardar los sobrantes en recipientes pequeños y poco profundos para permitir su rápido enfriamiento.

La Organización Mundial de la Salud considera a la contaminación de alimentos como uno de los problemas más extendidos del mundo.

PIRÁMIDE ANTI-GÉRMENES.



¿POR QUÉ LAVANDINA?

El Agua Lavandina ha demostrado ser el más efectivo desinfectante para las superficies y el equipamiento usado en la preparación de alimentos. Es ampliamente recomendada para usar en las áreas alimenticias porque actúa inmediatamente y luego se descompone en sal y agua, sin dejar residuos activos ni tóxicos sobre las superficies.

Además, es el único producto recomendado para potabilizar agua y desinfectar frutas y verduras.*

*Sólo para Lavandina Original.

AYUDEMOS A PREVENIR ALGUNAS INFECCIONES SIGUIENDO ESTOS 3 SIMPLES PASOS

1.- Lavarse las manos con abundante agua y jabón.



2.- Al estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el antebrazo, nunca con las manos.



3.- Desinfectar regularmente las superficies y utensilios con Lavandina.



LA HIGIENE ES SALUD
www.ayudin.com

 **CRUZ ROJA
ARGENTINA**

 
Más amor. Menos enfermedades.