



CAMPAÑA DE EDUCACIÓN LA HIGIENE ES SALUD



 **CRUZ ROJA
ARGENTINA**



Más amor. Menos enfermedades.

VIAJERO A DEDO

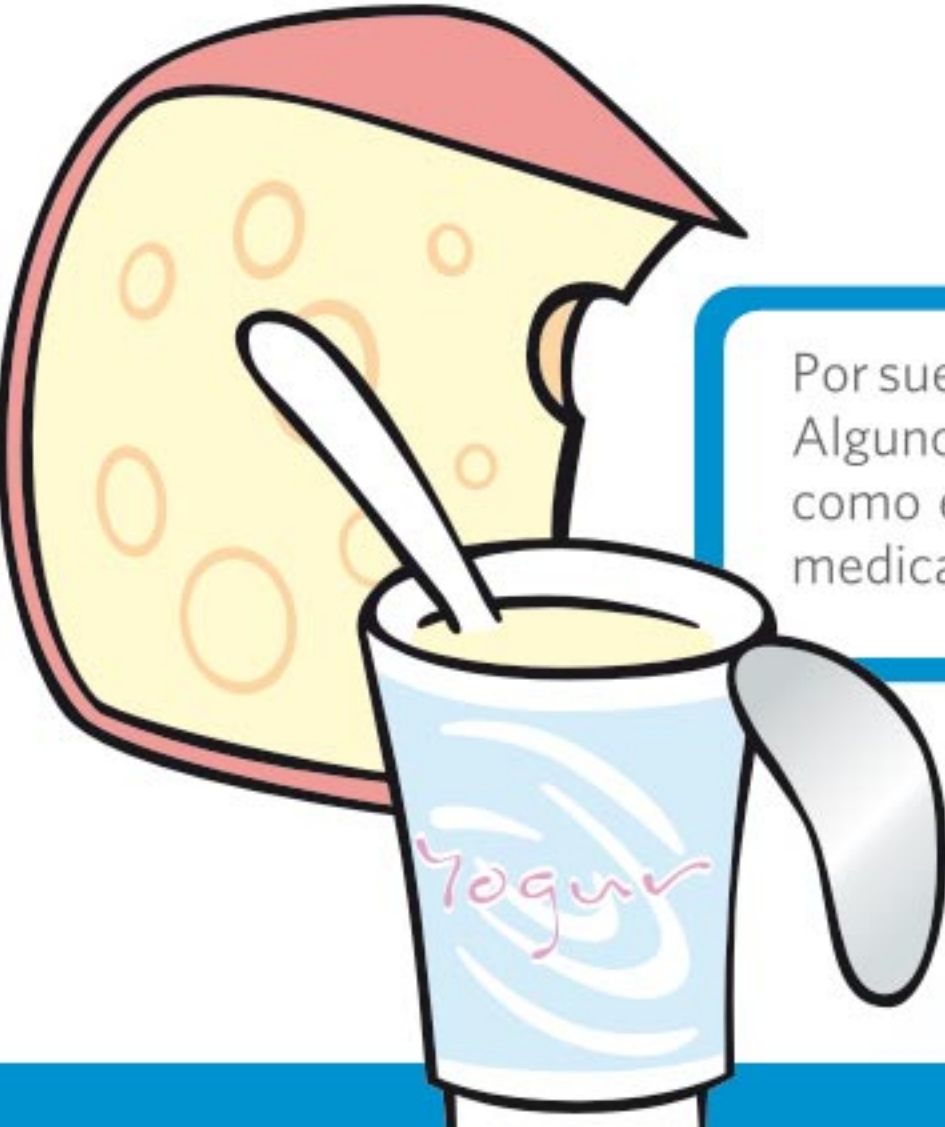
UN GERMEN ES UN MICROORGANISMO POTENCIALMENTE PELIGROSO.

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE GÉRMENES:


- Bacterias
- Virus
- Hongos

Los gérmenes son grandes viajeros que se trasladan por el mundo entero en objetos contaminados, "colados" en manos sucias y de muchos otros modos, aunque no los podamos ver a simple vista.

Por esa razón es fundamental cuidar la higiene personal en general, bañarse diariamente, lavarse cuidadosa y frecuentemente las manos, en especial a la hora de manipular utensilios y alimentos.



Por suerte, no todos los gérmenes son peligrosos. Algunos, por el contrario, colaboran en la elaboración de los alimentos, como en el yogurt y los quesos; otros son indispensables para fabricar medicamentos y vacunas.



¡CHICOS!

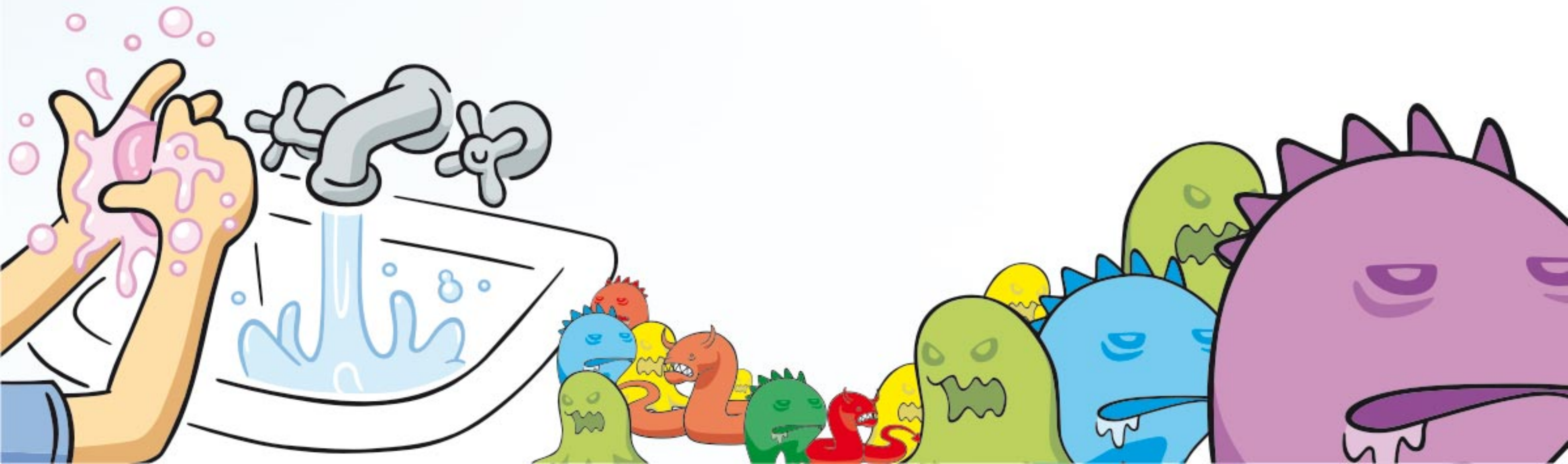
Hay que lavarse las manos con agua y jabón porque las manos son importantes vehículos de transmisión de gérmenes.

RECUERDEN LAVARSE LAS MANOS SIEMPRE ANTES DE:

- Preparar o comer algún alimento.

Y DESPUÉS DE:

- Ir al baño.
- Manipular carne, pollo o pescado crudos.
- Sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Jugar al aire libre.
- Atarse los cordones.
- Tocar la basura o pañales sucios.
- Tocar un animal.
- Trabajar con materiales como pegamentos, tintas y otros.



NO OLVIDEN QUE...

BAÑARNOS NOS HACE SENTIR BIEN CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS, PARA COMPARTIR JUEGOS Y ESTUDIAR MEJOR.

Es importante tener siempre los elementos de higiene necesarios para el aseo personal: jabón, shampoo, papel higiénico, cepillo de dientes, dentífrico, peine y toalla.

LA ROPA QUE USAMOS ESTÁ EN CONTACTO DIARIAMENTE CON GÉRMENES QUE A TRAVÉS DE ELLA PUEDEN LLEGAR A NUESTRO HOGAR.

Por eso es necesario dejar la ropa sucia en un espacio destinado para tal fin, lavar la ropa y luego de bañarse ponerse ropa limpia.

TAMBIÉN TENEMOS QUE CAMBIARNOS DIARIAMENTE LA ROPA INTERIOR.

Si nosotros estamos limpios y también nuestra casa, nuestra escuela, nuestro barrio, lograremos mejorar y ayudar a cuidar la salud de todos.

¡CUANDO UNO ESTÁ LIMPIO
SE SIENTE BIEN!



¿SABÍAN QUE?

Hay que limpiar la cocina y el baño varias veces a la semana. En la cocina se manipulan alimentos crudos y en ambos lugares se acumulan vapor, humedad y calor. Estas condiciones son las que facilitan la reproducción de gérmenes y bacterias.

Por eso, por lo menos tres veces a la semana hay que desinfectar los pisos, las llaves de las canillas, las piletas o bachas y el botón de descarga del inodoro.

Todos los días hay que desinfectar los trapos y esponjas de la cocina y del baño y la tabla de picar alimentos.

En caso de presencia de insectos, es necesario usar insecticidas para eliminarlos.

Desinfectar no lleva más tiempo, sólo se necesita limpiar inteligentemente.

HABLEMOS DE LOS TRAJOS...

Para que los gérmenes no viajen de un lugar al otro, es importante utilizar trapos diferentes para limpiar y desinfectar la cocina y el baño. Para que no se confundan se puede usar trapos de colores diferentes o hacerles alguna marca para poder distinguirlos.



HABLEMOS DE LOS ALIMENTOS...

RECUERDEN QUE...

Hay mucha gente que se enferma porque no sabe cómo hacer las cosas bien a la hora de cocinar.

Por eso, cuando alguien cocine en sus casas, recuérdense que es fundamental:

- Lavarse las manos frecuentemente durante la preparación de alimentos.
- Cocinar completamente los alimentos.
- Desinfectar todas las superficies, utensilios y tablas de picar.
- Lavar cuidadosamente la fruta y la verdura.
- No dejar los alimentos que ya están listos para comer por más de dos horas a temperatura ambiente.
- Usar agua segura.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESINFECTAR LA TABLA DE PICAR?

Porque en ella se pican los alimentos crudos y cocidos y si luego no se la higieniza muy bien los residuos que quedan pueden generar una contaminación cruzada.

Por eso, por ejemplo, si mamá corta el pollo en la tabla deben desinfectarla antes de cortar las verduras de la ensalada. De esta manera, la verdura no se contaminará con gérmenes.



CLAVES SENCILLAS PARA CUIDAR LA HIGIENE

MANTENER LA HIGIENE


- Hay que lavarse las manos antes de preparar los alimentos y durante la preparación.
- También después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- No permitir que, en el lugar en el cual cocinan, los alimentos estén en contacto con insectos, mascotas y otros animales.

En la tierra, en el agua, en los animales y en las personas se encuentran peligrosas bacterias que causan enfermedades. Ellas son transportadas por las manos, los utensilios, la ropa, los trapos de limpieza, las esponjas y cualquier otro elemento que no haya sido adecuadamente lavado. Un simple contacto con las bacterias puede contaminar los alimentos.


SEPARAR LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

Es muy importante:

- Separar los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Limpiar las superficies y utensilios entre la manipulación de carnes crudas y carnes cocidas, vegetales u otras comidas listas para su consumo.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante su preparación.



COCINAR COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS

No se olviden nunca de:

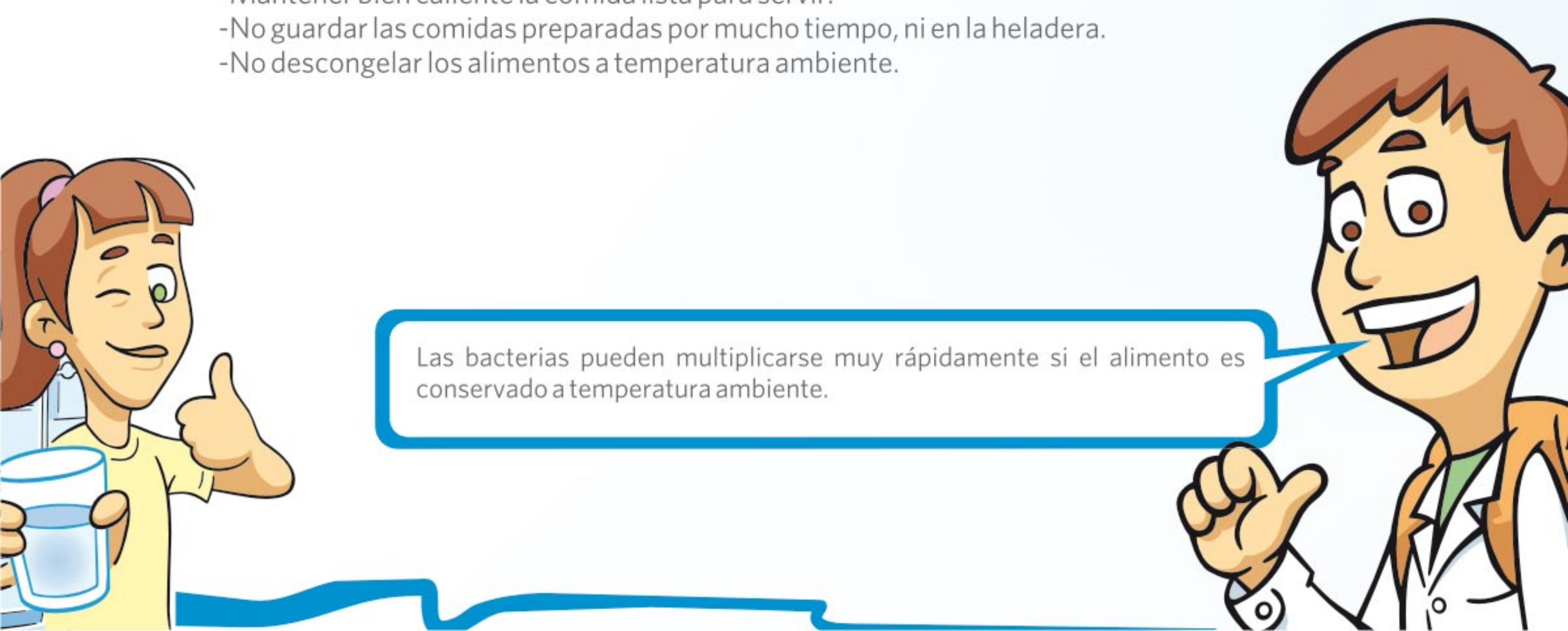
- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Cuidar que en los alimentos preparados sobre la base de carne picada no queden partes rojas en su interior. (Se recomienda el uso de termómetros).
- Hervir los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que ellos alcanzaron los 70° de temperatura.
- Recalentar completamente la comida cocinada.

La correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción.

MANTENER LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS.

Recuerden:

- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos.
- Mantener bien caliente la comida lista para servir.
- No guardar las comidas preparadas por mucho tiempo, ni en la heladera.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.



Las bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente.

UTILIZAR AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS.

No olviden:

- Utilizar agua potable o asegurarse de potabilizarla antes de su consumo.
- Seleccionar alimentos saludables y frescos.
- Siempre es mejor utilizar alimentos ya procesados, como la leche pasteurizada.
- Lavar las frutas y hortalizas minuciosamente, especialmente si se consumen crudas.
- No utilizar los alimentos después de la fecha de vencimiento.

PRESTEN ATENCIÓN.

- Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas o sustancias químicas. Por eso, es importante seleccionarlos cuidadosamente.
- Algunas sustancias tóxicas pueden formarse en alimentos dañados o con hongos.

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.



TODOS PODEMOS SER EXPERTOS DE LA HIGIENE, SÓLO HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN A ESTAS CLAVES.



LA HIGIENE ES SALUD

www.ayudin.com



**CRUZ ROJA
ARGENTINA**



Más amor. Menos enfermedades.