

# GUÍA EDUCATIVA DE HIGIENE Y LIMPIEZA



 **CRUZ ROJA  
ARGENTINA**



Más amor. Menos enfermedades.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS:

- TRAS UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA. HIGIENE PÚBLICA E HIGIENE PERSONAL. PÁG. 4
- HIGIENE PERSONAL. ¿QUÉ SON LOS GÉRMENES? TIPOS DE MICROORGANISMOS. PÁG. 5
- GÉRMENES QUE SE PUEDEN ELIMINAR CON LA LAVANDINA. PÁG. 6
- ¿DÓNDE HAY QUE DESINFECTAR? PÁG. 8
- ¿CÓMO PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS?. PÁG. 9
- PIRÁMIDE ANTI-GÉRMENES. PÁG. 11
- ¿POR QUÉ USAR LAVANDINA?. PÁG. 13

# 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, también juega un rol importante.

## HIGIENE PÚBLICA Y PERSONAL

¿Cómo podemos ayudar a reducir el riesgo de ocurrencia/propagación de ciertas enfermedades y así mejorar la calidad de vida? Básicamente, a través de estos dos ítems:

### LA HIGIENE PÚBLICA

Hace referencia a la provisión de agua potable, la recolección de los residuos, la construcción de redes cloacales adecuadas, la desinfección y control de lugares de alto riesgo como baños públicos, restaurantes, escuelas y hospitales y la construcción de plantas de tratamientos de residuos industriales.

### LA HIGIENE PERSONAL

Abarca los cuidados personales: la limpieza del cuerpo, de la ropa, de los utensilios de cocina, la desinfección de la vivienda (pisos, paredes y sanitarios) y la higiene y correcta manipulación de los alimentos durante su preparación.

Las dos higienes son muy importantes, pero la higiene personal es la que está enteramente a nuestro cargo, por eso es ésta en la que nos centraremos para acceder a una mejor calidad de vida.

# HIGIENE PERSONAL

La salud es un constante trabajo para evitar la proliferación de los gérmenes que nos amenazan y atacan constantemente. Por esta razón es que debemos conocer todos los tipos de gérmenes.

## ¿QUÉ SON LOS GÉRMENES?

Los gérmenes son microorganismos que se encuentran a nuestro alrededor y pueden causar enfermedades. Éstos no son eliminados por la limpieza habitual del hogar. Se necesita usar productos específicos para lograr la desinfección.

Los gérmenes, cuando ingresan en nuestro cuerpo, utilizan en algunos casos las células y fluidos para vivir y reproducirse. Muchas veces, el sistema de defensa logra combatirlos. Otras, perdemos la batalla y nos enfermamos.

## ALGUNOS DE LOS TIPOS DE MICROORGANISMOS SON:

- **LAS BACTERIAS:** Son microorganismos formados por una sola célula. Se reproducen por división y a partir de una sola bacteria se pueden generar miles de millones en un solo día. Hay bacterias útiles como las de la "flora intestinal" que ayudan a la digestión,

pero muchas otras pueden causar enfermedades como el Tétanos, la Tuberculosis o el Cólera.

- **LOS VIRUS:** Son los microorganismos más pequeños que viven dentro de células vivas de otro organismo. Desde allí pueden reproducirse y rápidamente infectar células vecinas. Son los responsables de enfermedades como el SIDA, la Viruela, la Varicela, la Rubéola, la Gripe, la Poliomielitis y la Rabia.

- **LOS HONGOS:** Se encuentran en el suelo, el agua, la tierra y los restos orgánicos. Son organismos que pueden ser tanto microscópicos como visibles. Hay hongos beneficiosos como el Penicilium y hasta comestibles como el champiñón. También, existen los dañinos para la salud. Uno de los más conocidos es el Trichophyton Mentagrophytes causante del Pie de Atleta y otras micosis.

## ESTOS SON ALGUNOS DE LOS GÉRMENES QUE PODEMOS ELIMINAR CON LA LAVANDINA:

■ **SALMONELLA:** Son organismos unicelulares tan pequeños que no pueden ser vistos sin un microscopio. Pueden causar enfermedades diarreicas en los humanos. Su mecanismo de contagio es fecal oral, pasan desde las heces de las personas o animales a otras personas u otros animales. Salmonella es usualmente transmitida a los humanos por medio del consumo de alimentos contaminados con heces de animales. La Salmonella está presente en carnes y aves crudas y puede sobrevivir si el producto no se cocina hasta una temperatura interna mínima adecuada, medido con un termómetro de alimentos.

Estos organismos también pueden causar intoxicaciones alimentarias por medio de la propagación de bacterias, por ejemplo, cuando los jugos de carnes y aves crudas tienen contacto con alimentos listos para comer, como ensaladas. De esta manera, cualquier alimento crudo de origen animal, como carnes, aves, leche y productos lácteos, huevos y pescados, así también como algunas frutas y vegetales pueden cargar las bacterias Salmonella. Los alimentos también se pueden contaminar por medio de una persona infectada manejando los alimentos con las manos sucias. Es por ello que son necesarias las buenas prácticas de manejo de alimentos para prevenir que las bacterias en alimentos crudos causen enfermedades.

La mayoría de las personas experimentan diarrea, dolor abdominal y fiebre entre 8 a 72 horas después de comer el alimento contaminado. Síntomas adicionales pueden incluir escalofríos, dolor de cabeza, náuseas y vómito. Los síntomas usualmente desaparecen dentro de un plazo de 4 a 7 días.

■ **E-COLI (ESCHERICHIA COLI):** Es un germen que causa cólicos severos y diarrea. Los síntomas son peores en niños y en los ancianos, especialmente en las personas que tienen otra enfermedad. La infección por E. Coli es más común durante los meses de verano. Se puede contraer una infección por E. Coli por comer carne de res que no esté bien cocida, tomar agua contaminada, tomar leche no pasteurizada o al trabajar con ganado (el ganado saludable puede portar el germen de la E. Coli en sus intestinos). Cuando la carne de res se muele, los gérmenes de la E. Coli se mezclan a través de la carne.

El germen también puede transmitirse de persona a persona en guarderías y en centros de cuidado de enfermería para ancianos. Aquellas personas que están infectadas y no se lavan bien las manos con agua y jabón después de ir al baño, pueden transmitir el germen a otras personas al tocar cosas, especialmente alimentos. Los síntomas comienzan más o menos siete días después de haberse infectado con el germen. La primera señal son cólicos abdominales fuertes que comienzan súbitamente. Después de unas pocas horas comienza la diarrea. La persona infectada puede tener fiebre leve, náuseas o vómito.

■ **CÓLERA (VIBRIÓN COLÉRICO):** Es una enfermedad causada por un microorganismo llamado vibrión colérico. Se contagia al beber agua o ingerir alimentos contaminados con materia fecal o vómitos que contienen el vibrión colérico. Las moscas, cucarachas y otros insectos pueden facilitar la transmisión de la enfermedad.

Los síntomas generalmente comienzan con abundante diarrea líquida, usualmente acompañada de vómitos, llevando a la deshidratación. Esto conlleva a una intensa sed, dificultad al tragar, dolores musculares, debilidad, y la sensación de que uno simplemente está seco. Cuando el cólera aparece en una comunidad no preparada, la tasa de casos de fatalidad puede ser tan alta como el 50%. En contraste, una respuesta organizada con un buen programa establecido de control para las enfermedades diarreicas puede limitar la tasa de casos de fatalidad a menos de 1%.

Los comportamientos humanos relacionados con la higiene personal y la preparación de alimentos contribuyen en gran medida a la aparición y la gravedad de los brotes.

Por tanto, la educación sanitaria orientada a modificar los comportamientos es un importante componente de la prevención y el control del cólera.

■ **HEPATITIS (HEPATITIS A):** Es una inflamación del hígado causada por el virus de la hepatitis A. La enfermedad se transmite por agua o comida contaminadas con el virus de la hepatitis A. Se transmite por vía fecal oral. Las personas infectadas liberan el virus

en su materia fecal 2 a 3 semanas antes de comenzar los síntomas y durante la primera semana de la enfermedad. La sangre y las secreciones también pueden ser infecciosas. La transmisión de los virus puede ser reducida por medidas de higiene: lavado cuidadoso de las manos después de usar el baño, antes y después de cambiar los pañales, antes de servir la comida; limpieza de los utensilios que estuvieron en contacto con sangre, materia fecal u otras secreciones de personas enfermas.

Se cree que las moscas domésticas pueden transportar mecánicamente los virus en sus patas, por lo tanto debe prevenirse el contacto de estos insectos con los alimentos y utensilios de cocina. Los síntomas de la hepatitis A son semejantes a los del resfrío común, pero la piel y los ojos pueden tornarse amarillos (ictericia) debido a que el hígado no puede filtrar la bilirrubina de la sangre.

Otros síntomas que se pueden presentar son: fatiga, pérdida del apetito, náuseas y vómitos, fiebre moderada, orina oscura, materia fecal clara, prurito generalizado.

■ **HONGO PIE DE ATLETA:** Se propaga en piscinas, duchas y vestuarios ocasionando fisuras y descamación entre los dedos de los pies.

## ¿DÓNDE HAY QUE DESINFECTAR?

Baños y cocinas necesitan estar desinfectados además de limpios. Una superficie aparentemente limpia puede estar contaminada con microorganismos que los limpiadores comunes no matan.

 Áreas contaminadas.

 Áreas altamente contaminadas.



1.- La tabla de picar. 2.- La mesada de la cocina. 3.- Paños tipo rejilla o amarillos y esponjas. 4.- Las cañerías. 5.- La pileta. 6.- El piso de la cocina. 7.- El bidet. 8.- El botón de descarga. 9.- El asiento del inodoro. 10.- El piso del baño. 11.- La mesada. 12.- Las canillas. 13.- Las cañerías.

## ¿CÓMO PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS?

Una de las formas de contagio de enfermedades es la intoxicación alimentaria. Muchos de los alimentos que ingresan al hogar pueden estar contaminados con gérmenes como la Salmonella.

La Organización Mundial de la Salud considera a la contaminación de los alimentos como uno de los problemas más extendidos del mundo. Para muchas personas, la contaminación puede aparecer como un problema que se soluciona en 24 horas, pero para otros (especialmente los ancianos, los niños y los que tienen las defensas bajas) el impacto puede ser severo y muchas veces fatal. Una de las mejores protecciones es tener cuidado en la preparación y manejo de los alimentos, desinfectando las superficies de la cocina que estén en contacto con las carnes crudas.

EL AGUA LAVANDINA ES UN MUY BUEN DESINFECTANTE PARA LAS SUPERFICIES Y EL EQUIPAMIENTO USADO EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.

ES AMPLIAMENTE UTILIZADA EN LAS ÁREAS ALIMENTICIAS PORQUE ACTÚA INMEDIATAMENTE Y LUEGO SE DESCOMPONE EN AGUA Y SAL SIN DEJAR RESIDUOS ACTIVOS NI TÓXICOS SOBRE LAS SUPERFICIES.





## NUEVE PASOS PARA UNA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SANA Y SEGURA

- 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 Ayudín® 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 crudos sin haberlos lavado y desinfectado.
- 7.- Cocinar bien tanto las carnes rojas como las carnes blancas.
- 8.- Refrigerar o congelar los alimentos cocidos dentro de las 2 horas de cocidos.

- 9.- Guardar los sobrantes en recipientes pequeños y poco profundos para permitir su rápido enfriamiento.

### DESINFECTAR EL AGUA, VERDURAS Y FRUTAS:

Si el agua no es segura, lo mejor es desinfectarla con Lavandina Ayudín® Tradicional. No debe usarse Ayudín® Fragancias ni Ayudín® Desengrasante.

### PARA DESINFECTAR EL AGUA:

Agregar 2 gotas de Ayudín® Tradicional por cada litro de agua y esperar 1/2 hora.

### PARA DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS:

Lavar a fondo con agua corriente o desinfectada. Luego, dejar en remojo 2 minutos en una solución de 1 cucharita de té de Ayudín® Tradicional en 5 litros de agua. Escurrir y dejar secar.

## TODAS LAS ENSEÑANZAS PUEDEN TRADUCIRSE EN LA PIRÁMIDE ANTI-GÉRMENES.

Inodoro.  
Bañeras, duchas, rejillas.  
Pisos de cocina y baño.  
Mesadas o pileta del baño.

Canillas, accesorios que se usan manualmente.  
Mesada de la cocina.  
Botón de descarga del inodoro.

Esponjas, paños de Cocina.  
Pileta y desagüe de cocina.  
Tabla de picar o cortar.  
Limpiar las manchas luego de un derrame.



### CONSEJO:

Desinfectar con 1 taza de Lavandina Ayudín® en 5 litros de agua tibia y dejar actuar por 5 minutos.

Desinfectar con 1 taza de Lavandina Ayudín® en 5 litros de agua tibia y dejar actuar por 5 minutos.

Llenar la pileta con 5 litros de agua y 1 taza de Lavandina Ayudín®. Dejar en remojo por 5 minutos las esponjas, paños y tablas. Luego enjuagar.



#### DIARIAMENTE.

La desinfección diaria es recomendada para los sitios más contaminados, incluyendo la esponja y paño de cocina, la piletta, su desagüe y la tabla de picar (después de cada uso). Esta última, ya sea de madera o plástico requiere mucha atención, especialmente luego de cortar carne, pollo o pescado crudo y antes de cortar vegetales que serán consumidos crudos.

#### TRES VECES POR SEMANA.

A este grupo pertenecen las mesadas y artefactos de la cocina, los pisos de cocinas y baños, las llaves de las canillas y el botón de descarga del inodoro.

Recomendación: desinfectar con una solución de 1 taza de Lavandina Ayudín® en 5 litros de agua. Dejar actuar 5 minutos y enjuagar.

#### SEMANALMENTE.

En el baño, el inodoro requiere ser limpiado y desinfectado a fondo una vez por semana, así como las mesadas, piletas, bañeras, duchas y desagües.

Recomendación: desinfectar con una solución de 1 taza de Lavandina Ayudín® en 5 litros de agua. Dejar actuar 5 minutos y enjuagar. En el caso del inodoro, descargarlo. Luego, verter directamente 1 taza (240ml) de Lavandina Ayudín® y cepillar aún debajo del borde. Dejar remojar 5 minutos y enjuagar.

### ¿POR QUÉ USAR LAVANDINA EN LUGAR DE OTROS LIMPIADORES?

Existen algunos productos de limpieza que limpian pero no eliminan los gérmenes. La Lavandina es un potente bactericida, no deja residuos tóxicos, es económico y de fácil uso.

### ¿ES SEGURA LA LAVANDINA PARA SER USADA CERCA DE LOS ALIMENTOS?

Sí. La Lavandina es segura y está recomendada para desinfectar agua, frutas y verduras.

### ¿ES SUFICIENTE LIMPIAR CON DETERGENTE Y AGUA CALIENTE?

No. Aunque la superficie parezca limpia no significa que esté desinfectada. Algunos detergentes lo único que logran es desplazar los gérmenes de un lugar a otro. Por otro lado, la Lavandina mata las bacterias y virus que pueden entrar en tu hogar, eliminando por ejemplo los gérmenes que producen el Cólera, la Salmonella, etc.



Más amor. Menos enfermedades.

Ayudín® ha concebido este material para crear una conciencia de la importancia que tiene la higiene y la desinfección en la buena salud de las personas. Su divulgación actúa como un efectivo método de prevención de enfermedades. Muchas de ellas pueden evitarse con información precisa.

Usted juega un papel muy importante en la transmisión de estos conceptos.

GRACIAS POR COLABORAR.

LA HIGIENE ES SALUD

[www.ayudin.com](http://www.ayudin.com)



Más amor. Menos enfermedades.