



La Prevención de Enfermedades a Través de la Higiene y el Saneamiento



El saneamiento inadecuado puede causar varias enfermedades. Prevenga las enfermedades manteniéndose bien limpio al igual que sus alrededores.

La Limpieza Personal

- Lavese las manos frecuentemente, especialmente antes de comer, después de usar el baño, y después de cambiar los pañales del bebé.
- Manténgase el cuerpo sano por medio de una ducha diaria. Si la disponibilidad del agua es problemática, bañese en un balde de agua. También se puede bañar en la lluvia.
- Lavese el cabello por lo menos una ó dos veces por semana.
- Si está dando la comida a un bebé en forma de fórmula, use botellas y mamaderas limpias.
- Bañe al bebé todos los días. Limpie las nalgas del bebé cada vez que le cambia el pañal.
- Puede usar bicarbonato de sodio para lavarse los dientes y como desodorante. También se usa en caso de erupciones en la piel de los bebés causadas por el calor o por los pañales.

Equipo Limpio

- Use utensilios limpios. Lave los platos en agua tratada con blanqueador cloro.
- Examine la ropa de cama. Quite cualquier suciedad y manténgala lo más limpia posible.
- Si vierte algún líquido o comida, límpiela lo más pronto posible para evitar problemas de hormigas o otros insectos.

This document is IFAS publication DH 416S.

Adapted by UF/IFAS from:
Document DH-049, IFAS Disaster Handbook for Extension Agents
(developed by the Cooperative Extension Service for the benefit of Florida's citizens)

Basura y Desechos

- Use inodoros químicos o portátiles si los puede conseguir. Si no, escabe una letrina o use un balde con tapa.
- Siempre póngase zapatos para prevenir enfermedades y como protección contra cortaduras y punturas.