



# Higiene

La buena higiene personal protege tu salud.

## Manos limpias



### ✦ CÓMO MANTENERSE SALUDABLE ✦

Lávate las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos...



**Antes de preparar, tocar o consumir alimentos**



**Antes de salir del baño y después de cambiar pañales**



**Antes y después de limpiar o curar una herida**



**Después de tocar animales, su comida o sus desechos**



**Después de sonarte la nariz, toser o estornudar en la mano, o ayudar a alguien que está enfermo**



**Cuando entres a un área común o a un refugio (también puedes usar desinfectante para manos)**

## Buena higiene personal



**Protégete los pies:** evita andar descalzo y limpia la ducha antes de usarla



**Mantén tu toalla, cepillo para el cabello, jabón, rasuradoras, etc., separados** de las cosas de otras personas (no las compartas)



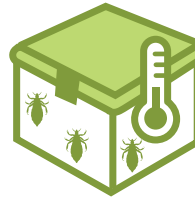
# Higiene

La buena higiene personal protege tu salud.

## Lavado de ropa



**Pide ropa de cama limpia** cuando llegues a un refugio



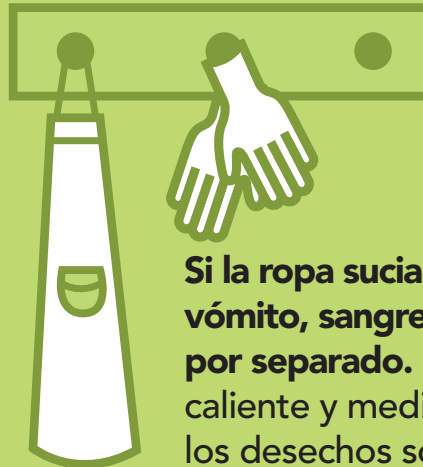
**Usa una caja de tratamiento térmico** para tratar las pertenencias que pudieran tener chinches, sarna o piojos

### ✦ PERTENENCIAS LIMPIAS = MEJOR SALUD ✦

Para lograr mejores resultados, **lava la ropa sucia con agua a la temperatura que recomiende el detergente**



**Seca la ropa a temperatura alta**



**Si la ropa sucia está manchada con vómito, sangre o excremento, lávala por separado.** Usa detergente, agua caliente y media taza de cloro. Quita los desechos sólidos antes de lavarla. Ponte guantes, delantal, mascarilla y protección para los ojos

**No sobrecargues la lavadora:** llénala hasta  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad o menos



**Desinfecta las colchonetas todos los días** y lava la ropa de cama cada semana o cuando se ensucie

**No coloques ropa sin lavar en la secadora**



**Si vas a lavar la ropa sucia de otra persona, no la sacudas, y usa guantes y delantal**



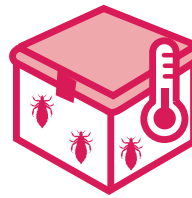
# Piojos, sarna y chinches

Nadie quiere sentir picazón. ¡Evita que se propaguen!

## Evita la propagación



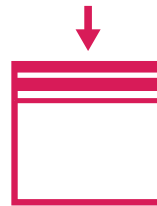
**Cuéntale al personal si tienes comezón** u otros síntomas, para que puedan tratarte



**Usa una caja de tratamiento térmico** para tratar pertenencias que pudieran tener chinches, sarna o piojos



**Echa por separado a la lavadora los objetos infestados y sécalos a 130 °F** durante al menos 30 minutos



**Coloca los objetos que no puedan tratarse con calor** o lavarse y secarse a 130 °F en una bolsa de plástico cerrada durante dos semanas para controlar los piojos y la sarna



**Limpia y desinfecta las colchonetas** y lava la ropa de cama después de que las usen las personas



**Desecha los objetos infestados con chinches** que no puedan tratarse



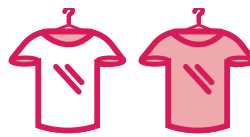
# Piojos, sarna y chinches

Nadie quiere sentir picazón. ¡Evita que se propaguen!

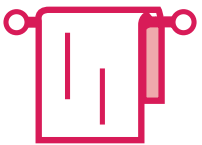
## Protégete



**Lava la ropa común y de cama cada semana** para evitar los piojos



**Guarda tus pertenencias** para que no entren en contacto con las de otras personas



**Mantén tu toalla separada** de las toallas de otras personas



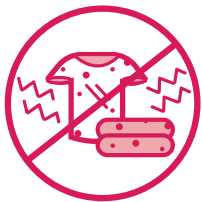
**Evita compartir** ropa, cama, ropa de cama, toallas, cepillos y peines



**Evita que tu piel entre en contacto** con la de alguien que tenga comezón



**Usa guantes de protección y un delantal o guardapolvo** si vas a lavar la ropa sucia de otra persona



**No sacudas las pertenencias de las personas** que puedan estar infestadas



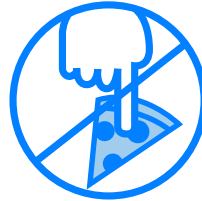
# Seguridad alimentaria

Los gérmenes y la comida en mal estado pueden hacer que te enfermes. Protege tu salud.

## Manos saludables



**Lávate las manos** durante 20 segundos antes de tocar alimentos (usa jabón y agua tibia, y sécate con toallas de papel)



**No toques alimentos** con las manos, a menos que sean tuyos



**Usa guantes** cuando prepares comida y cures heridas (no reutilices los guantes)



**No prepares comida si estás enfermo**, por ejemplo, si tienes gripe, diarrea, vómito o ictericia (piel y ojos amarillentos)

## Cocina limpia



**Limpia** las superficies donde prepares y sirvas comida, antes y después de usarlas



**Lava, enjuaga, desinfecta y deja secar los platos** al poco tiempo después de usarlos



**Solución de limpieza** = 1/4 de cucharada de cloro + 4 tazas de agua



**Coloca la comida y la basura** en recipientes a prueba de roedores



# Seguridad alimentaria

Los gérmenes y la comida en mal estado pueden hacer que te enfermes. Protege tu salud.

## Comida segura



**Enjuaga las frutas y verduras** antes de prepararlas o comerlas



**Anota la fecha** en la comida preparada y consúmela o deséchala antes de que pase una semana

### ⚠ EVITA LA ZONA DE PELIGRO ALIMENTARIA: 41 a 135 °F ⚠



**Estos alimentos pueden hacer que te enfermes** si los dejas sin refrigerar durante más de cuatro horas



Pasteles cremosos



Granos cocidos



Verduras cocidas



Germinados y verduras de hoja verde



Melón y tomates rebanados



Productos lácteos y queso



Pescado crudo



Huevos



Carne cruda



**Los alimentos no perecederos** son seguros a cualquier temperatura



Pan



Mantequilla de cacahuete



Frutas



Verduras crudas



Latas sin abrir



Aceite



Galletas y productos horneados



Productos secos



# Limpieza y desinfección

Los gérmenes de las superficies pueden hacer que te enfermes.  
Protege tu salud.

## Pasos para limpiar o desinfectar



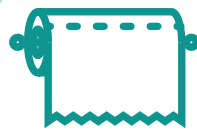
**1** **Protégete:**  
siempre usa guantes  
(y mascarilla y delantal  
si vas a desinfectar)



**2** **Quita el polvo de las superficies** antes de desinfectar o limpiar (usa paños de desinfección diferentes en los pasos 2 y 3)



**3** **Rocía y deja la solución de limpieza/ desinfectante** en la superficie durante el tiempo que se recomienda en la etiqueta



**4** **Seca la superficie con una toalla de papel limpia** o deja que se seque sola

## Limpieza y desinfección diarias



**Limpia entre una y tres veces al día las superficies que se toquen con frecuencia** (perillas de puertas, barandillas, interruptores de luz, controles remotos, etc.)



**Desinfecta las áreas de dormir todas las semanas**, cuando estén sucias o entre un cliente y otro



**Limpia y desinfecta los baños y las cocinas entre una y tres veces al día**, y limpia las duchas cada vez que las usen

### Cómo preparar tu solución desinfectante o de limpieza:



**Desinfectante**  
1/4 de taza de cloro al 8.25 % + 4 tazas de agua  
ó

3/8 de taza de cloro al 5.25 % + 4 tazas de agua



**Solución de limpieza**  
1/4 de cucharada de cloro + 4 tazas de agua



# Limpieza y desinfección

Los gérmenes de las superficies pueden hacer que te enfermes.  
Protege tu salud.

## Limpieza de vómito, diarrea o sangre

- 

**1** **Protégete:** usa guantes, delantal, mascarilla, protección para los ojos, y cubre tu calzado
- 

**2** **Usa arena para gatos** o bicarbonato de sodio para secar grandes cantidades de líquido derramado y recógelo con una pala (no uses la aspiradora)
- 

**3** **Usa toallas de papel** y agua con jabón para limpiar
- 

**4** **Rocía el área con desinfectante** y déjalo actuar el tiempo que se recomienda en la etiqueta
- 

**5** **Limpia el área con una toalla** de papel y déjala secar
- 

**6** **Limpia y desinfecta los cepillos** y otros elementos no desechables (por ejemplo, lava las cabezas de los trapeadores reutilizables en la lavadora con agua caliente y 1/2 taza de cloro)
- 

**7** **Coloca todos los elementos sucios en bolsa doble** y deséchalos
- 

**8** **Lávate las manos después de limpiar**