

## IMPORTANCIA DE LA INCLUSION DEL CONSUMO DE AGUA EN LA ALIMENTACION DIARIA

El agua es tan importante como el aire, por eso hay que tomar cada día entre cuatro y seis vasos de agua adicionales a los líquidos contenidos en el resto de la alimentación.

10

### BENEFICIOS DE TOMAR AGUA

- 1) Mantiene a los niños hidratados
- 2) Regula la temperatura corporal
- 3) Previene el estreñimiento
- 4) Mejora su metabolismo
- 5) Ayuda a mantener la piel sana y bella
- 6) Protege la médula espinal y otros tejidos
- 7) Normaliza la presión arterial
- 8) Elimina bacterias de la vejiga
- 9) Mejora tu mente
- 10) Aumenta tu rendimiento físico

## IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

El lavado de manos reduce la transmisión de las enfermedades infectocontagiosas. Es una medida de prevención efectiva y económica que debe ser accesible para todos.

### ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

- 0** Mójese las manos con agua;
- 1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;
- 2** Frótese las palmas de las manos entre sí;
- 3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;
- 4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
- 6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;
- 8** Enjuáguese las manos con agua;
- 9** Séquese con una toalla desechable;
- 10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;
- 11** Sus manos son seguras.

## MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS

Se deben adoptar las medidas apropiadas para la remoción y almacenamiento de los desechos, ya que la basura puede fermentarse y degradarse, lo que permite la multiplicación de microorganismos, convirtiéndose así en un foco de contaminación para los alimentos. Por ello es necesaria la clasificación, el manejo y la disposición de los desechos previniendo así riesgos.

Se emplean dos tipos de recipientes de basuras con sus respectivas bolsas plásticas. Para realizar la adecuada clasificación de los residuos se deben seguir las instrucciones:



CLASE DE DESECHO	ROTULADO	CONTENIDO BASICO
DESECHOS ORGANICOS	DESECHOS ORGANICOS BOLSA VERDE	Cáscara de frutas y restos de alimentos.
DESECHOS INORGANICOS	DESECHOS INORGANICOS BOLSA NEGRA	Barrido de prados y pisos (hojas, tallos, material biodegradable, desechos reciclables tales como cajas y plásticos de empaques secundarios). Serán entregados de forma independiente al carro recolector.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MAS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands