

# SALUD PUBLICA



## QUE ES LA HIGIENE

La higiene es la forma en que cuidas tu salud, esta práctica incluye cumplir ciertos hábitos tanto en la vida personal, familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad.

## LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PARA LA SALUD

**higiene persona:** Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades.



## HIGIENE AMBIENTAL Y DE LA COMUNIDAD

Los espacios públicos, lugares de trabajo y los sitios donde se desarrollan la mayor parte de las actividades, deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental para mejorar los niveles de salud, evitar contagios y proteger a las personas que pueden ser más vulnerables, y así, ganar en calidad de vida tanto a nivel personal como en la comunidad.

## HIGIENE DE LA VIVIENDA

**Al mantener tu casa limpia y ordenada evitarás que los microbios, virus y bacterias lleguen a tu familia y enfermen, algunas medidas que puedes realizar**



## HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Es uno de los aspectos vitales para contribuir a prevenir enfermedades gastrointestinales y tener un buen estado de salud. Pon en práctica estos tips para que tengas unos alimentos saludables



## Para evitar contagios

Todos los días estás en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, enfermarte.

