

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Mario De Jesús Santos  
Herrera

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

DR. Katia Paola Martínez  
López

**LICENCIATURA: MEDICINA  
HUMANA**

**GRUPO: 6° A**

**MATERIA: enfermedades  
infecciosas**

**NOMBRE DEL TRABAJO:**

super nota

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS TRANSMITIDAS POR AGUA Y ALIMENTOS CONTAMINADOS ES ESENCIAL PARA PROTEGER LA SALUD PÚBLICA Y PREVENIR BROTES DE ENFERMEDADES. AQUÍ TE PRESENTO ALGUNAS MEDIDAS QUE PUEDES TOMAR PARA PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES

1. Lava tus manos con frecuencia: Lávate las manos antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño. Usa agua y jabón y frota tus manos durante al menos 20 segundos.



01

02



1. Cocina los alimentos adecuadamente: Cocina los alimentos a la temperatura adecuada para matar las bacterias y otros microorganismos que puedan causar enfermedades. Utiliza un termómetro de alimentos para asegurarte de que los alimentos estén cocidos a la temperatura adecuada.

03

1. Almacenamiento de alimentos: Almacena los alimentos correctamente en el refrigerador para evitar la contaminación cruzada. No mezcles alimentos crudos con alimentos cocidos y evita almacenar alimentos a temperatura ambiente durante mucho tiempo.



04



1. Agua segura: Asegúrate de que el agua que bebes sea segura y esté libre de contaminantes. Si tienes dudas sobre la calidad del agua, utiliza agua embotellada o hierva el agua durante al menos un minuto antes de beberla.

05

Higiene en la cocina: Mantén tu cocina limpia y ordenada para evitar la contaminación cruzada. Limpia las superficies de trabajo, utensilios y equipos de cocina con regularidad



06



1. Vacunación: Algunas enfermedades infecciosas pueden prevenirse mediante la vacunación. Asegúrate de estar al día con tus vacunas para protegerte a ti mismo y a los demás.

07

1. Evita comer alimentos crudos: Evita comer alimentos crudos, como carne, pescado y huevos, ya que pueden contener bacterias y otros microorganismos que pueden causar enfermedades.



08



Siguiendo estas medidas de prevención, puedes reducir el riesgo de contraer enfermedades infecciosas transmitidas por agua y alimentos contaminados. Si tienes síntomas de una enfermedad infecciosa, busca atención médica de inmediato.