

21

# Hábitos saludables

Higiene personal infantil y primaria

## 1) LAVADO DE MANOS



Con agua y jabón: después de ir al baño, antes de comer si están sucias, ¡para prevenir las enfermedades infecciosas!

No olvides frotarte bien entre los dedos, y lavar tanto la palma como el dorso.

## 2) ¡OJO CON LA DUCHA!

Bañarse a diario para evitar enfermedades de la piel, piojos, etc.

Cepillarse los dientes después de cada comida, al despertar y antes de ir a la cama, ayudando a prevenir caries y mal aliento.



## 3) SI TE RESFRÍAS

Tápate la boca al toser, para evitar contagiar a otras personas.

Usa un pañuelo limpio o desechable al estornudar o al tener resfriado común.



## 4) CUIDA TU ASPECTO

Mantén cortas y limpias tus uñas, de manos y pies. Usa ropa limpia y péinate para ir a clases o acudir a sitios públicos.



EARS

## 5) NO TE OLVIDES LOS OÍDOS

Limpia tus oídos con un poco de agua y jabón cuando te encuentres en la ducha



<https://ined21.com/>

21