

# BOLETÍN DE SALUD

## HÁBITOS SALUDABLES

### DUCHARSE DE MANERA FRECUENTE

- Ducha diaria o día por medio de manera breve
- Lavar el cabello día por medio
- Cuidar los cambios de temperatura

### LAVADO DE DIENTES

- Cepillar los dientes a diario, al menos 3 veces al día, después de cada comida
- Esto ayuda a la prevención de caries



### HIGIENE DE MANOS

Lavarse las manos de manera frecuente:

- Antes y después de ir al baño
- Antes de comer
- Después de manipular dinero
- Después de tocar animales
- Posterior al ingreso al hogar desde la calle

### PROTECCIÓN DE LA PIEL

- Usar protector solar durante todo el año, aún cuando esté nublado
- Evitar exponerse al sol en horarios de mayor calor. Los rayos ultravioletas traspasan las nubes



### MANTENERSE BIEN HIDRATADO

- Consumir agua durante todo el día
- Verificar color de orina amarillo suave

### PRECAUCIÓN AL ESTORNUDAR

- Al toser o estornudar se debe tapar la boca con el antebrazo. Así disminuimos la posibilidad de contagiar a los demás

