

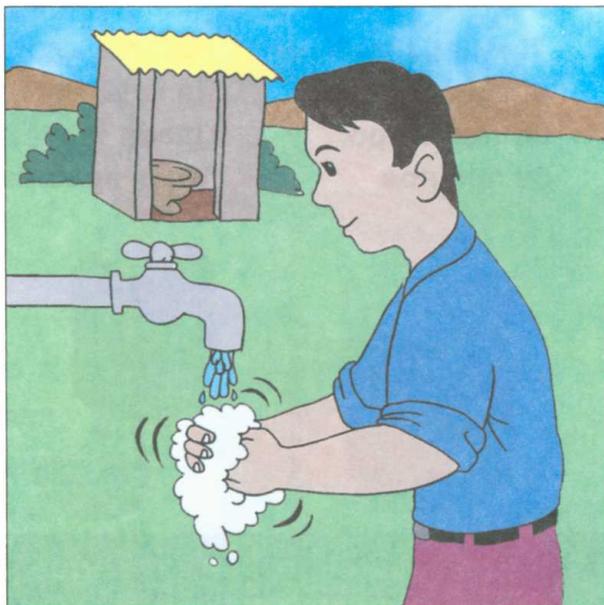
3

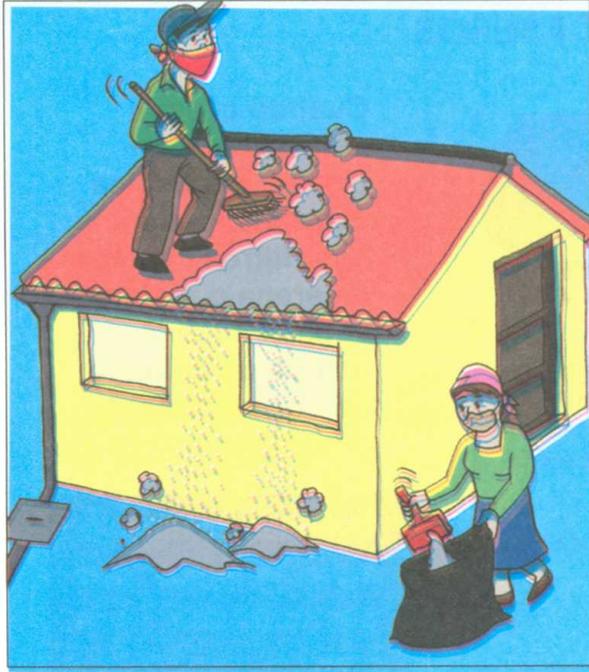
ASEO PERSONAL Y DE LA VIVIENDA



Lavar los
trastes
y utensilios,
antes de
cocinar.

Lavarnos las
manos
después de ir
al baño para
no contraer
enfermedades.





El aseo de nuestra casa debe ser diario.

Retirar la ceniza del techo y del canal de aguas lluvias.

Así evitamos que se tapen los canales de drenaje.

Guardar los alimentos en recipientes bien tapados. Así evitamos que los moscos y la ceniza los contaminen.



4

FILTROS CASEROS



Cuando el agua está turbia, con tierra o materiales extraños, podemos usar filtros caseros de arena o material vegetal como estopa de palmera de coco o cáscara de arroz.

Después de filtrar el agua tenemos que desinfectarla con cloro.

5

CUBRIRNOS LA BOCA Y LA NARIZ

Llevar sombrero o gorra y un pañuelo de tela mojado para protegernos de la ceniza. Si usa la mascarilla común, ponga una tela mojada en su interior.

