ADMINISTRACIÓN PARA EL CUIDADO Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ

Ave. de la Constitución, Parada 2
PO Box 15091, San Juan, PR 00902-5091
Teléfono: (787) 294-4900 • www.acuden.pr.gov

OFICINAS REGIONALES

AGUADILLA
(787) 891-5570

ARECIBO
(787) 878-1032

BAYAMÓN
(787) 269-2222

CAGUAS
(787) 743-4068

CAROLINA
(787) 762-3070

GUAYAMA
(787) 864-4373

HUMACAO
(787) 852-6464

MAYAGÜEZ
(787) 833-6092

PONCE
(787) 848-4520

SAN JUAN
(787) 724-8585

PROGRAMA CHILD CARE
ÁREA DE CALIDAD Y DESARROLLO DEL NIÑO

SEREMOS GRANDES
FORTALECIENDO AMBIENTES PARA SER GRANDES EN FAMILIA
ACUDEN
ADMINISTRACIÓN PARA EL CUIDADO Y DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ

ADFAN ACUDEN ADSEF ASUME
DEPARTAMENTO FAMILIA
Estado Libre Asociado de Puerto Rico

Este programa garantiza igualdad de oportunidades.
AUTORIZADO POR LA COMISIÓN ESTATAL DE ELECCIONES: CEE-SA-16-5548

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN EL HOGAR

PUENTE A LA SALUD

Cuidando y Educando en Movimiento

PROGRAMA CHILD CARE

El hogar suele ser un espacio central, común o de servicio en nuestras vidas. Es un lugar donde se hace necesario el estar vigilantes para lograr tener excelentes prácticas de higiene por la salud de los que allí comparten.

EL HOGAR Y LA HIGIENE

Higiene se refiere a hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud. Mantener buena higiene es significativo en todo momento, para ganar algún control de posibles enfermedades infecciosas (catarros, diarreas, asma, alergias y otras).

Como persona a cargo de un hogar, es adecuado mantenerse enfocado y prestando atención al detalle de los procesos de: limpiar, higienizar, desinfectar y ordenar todas las áreas comunes. Lograr esto es ganancia en salud para todos. Para ello es pertinente utilizar detergentes y desinfectantes, ejemplo: el cloro, preferiblemente sin mucho aroma. Con estos productos siempre debemos seguir las instrucciones del fabricante. En materia de limpieza utilizaremos, además: paños, escobas, recogedores y mapos, los cuales tienen que estar limpios y desinfectados y permitir se sequen al aire libre.

Cambiar toallas y ropa de cama con frecuencia es necesario, pues estos son artículos personales que pueden ser foco para enfermedades.

HÁBITOS PROTECTORES A LA SALUD

Como persona a cargo, persiga asegurar que en el hogar todos tienen y sostienen hábitos protectores a la salud los presentes y los visitantes.

En especial, asegúrese de que practican tener las manos limpias. Esta es la mejor acción, pues ayuda a eliminar gérmenes y a su vez se convierte en un escudo protector contra las enfermedades infecciosas.

No olvide que las secreciones de nariz, boca y ojos son fuente de contaminación a nuestras manos, así como los momentos en que estornudamos y tosemos sin las debidas precauciones (pañuelo desechable).

No nos cansemos de practicar y enseñar a otros el buen y correcto lavado de manos en el hogar, incluyendo siempre de manera activa en el ejercicio a los niños(as). Ellos pueden y deben hacerlo.

De igual forma fumar NO es una práctica saludable, evite hacerlo sobre todo si hay niños(as).

PRÁCTICAS DE HIGIENE EN EL HOGAR

En su hogar, preste atención y procure limpiar y desinfectar siempre:

- Perillas de puertas
- Superficies de mesas, mostradores, fregaderos y pisos
- Mangos y superficies de nevera, estufa y hornos
- Sillas de comer (infantes)
- Inodoro (manija, bacineta y superficie)
- Lavamanos, sus llaves (plumas) y ducha o bañera
- Teléfonos y teclados, entre otras cosas

En fin... ¡En la buena costumbre de lavar nuestras manos, está la diferencia!

PREVINIENDO INFECCIONES EN LA COCINA

En la cocina es vital consumir alimentos seguros. Para esto es importante practicar cuatro (4) pasos básicos:

1. **HIGIENIZAR.** Lave y desinfecte utensilios, mesa y tablas de cortar alimentos.
2. **SEPARAR.** Evite la contaminación cruzada. Mantenga separadas carnes, aves y pescados, así como mantenga aparte los alimentos crudos de los alimentos listos para consumo.
3. **COCINAR.** Cocine bien todo tipo de carne y aves, asegurando que alcanza la temperatura interna apropiada.
4. **ENFRIAR.** Cubra y refrigere todo resto de comida en recipientes poco profundos.

MASCOTAS EN EL HOGAR

Las mascotas pueden inspirar cariño y resultan una experiencia de aprendizaje para los niños(as). Sin embargo, los animales también pueden causar enfermedades.

Es importante vigilar que cuenten con las vacunas vigentes. Las mascotas son para ser acariciadas, no para ser besadas por los niños(as).

Una mascota puede representar un serio peligro si se permite la interacción con los niños(as) sin la supervisión adecuada de un adulto

LAVADO DE MANOS

Recuerde lavar frecuente y correctamente sus manos con agua y jabón.

Lave sus manos:

1. Antes y después de comer
2. Antes y después de cambiar pañales a un niño(a) o a un envejeciente
3. Después de ir al baño
4. Antes de preparar alimentos
5. Antes de alimentar a un niño(a) o a un envejeciente
6. Al terminar labores de limpieza
7. Después de acariciar o atender mascotas para alimentarlos o bañarlos

Al lavar sus manos siga los siguientes pasos:

1. Abra la pluma de agua.

2. Aplique jabón.

3. Lave las manos de la parte más limpia a la más sucia y entre los dedos.

4. Frote las manos durante 15 a 20 segundos. Limpie la parte posterior de las manos y uñas.

5. Enjuague las manos.

6. Seque las manos con papel toalla.

7. Cierre la llave del agua y abra la puerta usando un papel toalla.

8. Eche el papel toalla al zafacón.