NUESTRO CUIDADO DIARIO:

PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES BENEFICIOS

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas
OPS KOICA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LAVARNOS LAS MANOS?

- Lavarte las manos puede reducir significativamente los casos de enfermedades diarreicas y respiratorias. ¡Hazlo un hábito y mantente protegido!

- Sigue los siguientes pasos para lograr un buen lavado de manos.

1

Mójese las manos con agua.

2

Tome el jabón de tocador y haga espuma para cubrir todas las superficies de las manos

3

Frótese las palmas de las manos entre sí.

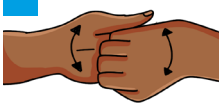
4

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

5

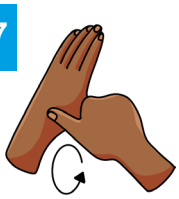
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

6



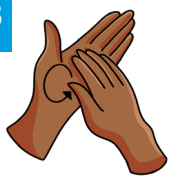
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

7



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

8



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

9

Enjuáguese las manos con agua.

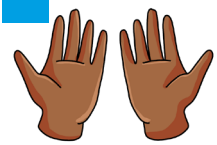
10

Séquese con una toalla desechable o una toalla que este limpia.

11

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.

12



Sus manos son seguras.

PASOS PARA EL CORRECTO CEPILLADO DE DIENTES

No cepillarte los dientes regularmente puede causar caries y problemas en las encías. Mantén una buena rutina de higiene bucal para evitar malestar y emergencias dentales.

Según el Ministerio de Salud(MINSA), los pasos para cepillar los dientes son los siguientes:

a. Parte exterior:

Coloca el cepillo de tal forma que las cerdas alcancen el espacio entre los dientes y las encías. Realiza movimientos suaves de barrido, de arriba hacia abajo.

b. Parte masticatoria:

Realiza movimientos circulares. En la parte superior, hazlo desde las muelas hacia afuera.

c. Parte interior:

Coloca el cepillo entre los dientes y haz barridos hacia arriba. Repite en todas las caras interiores y finaliza con las superficies masticatorias.

No olvides cepillar el borde de la lengua, así como el paladar.

¡RECUERDA!

- Sigue los siguientes pasos para lograr un buen lavado de manos.
- Cepilla tus dientes al menos 2 veces al día durante 2 minutos cada vez.
- Es recomendable cepillarse los dientes inmediatamente después de comer para que el flúor neutralice los ácidos antes de que dañen los dientes. Sin embargo, si consumiste alimentos ácidos o dulces, espera 25-30 minutos para permitir que el esmalte de los dientes no se debilite.
- Usa la cantidad justa de pasta dental: para adultos, del tamaño de un garbanzo; para niños menores de 3 años, del tamaño de un grano de arroz. ¡No mojes demasiado el cepillo!
- Después de cepillarte, lava tu cepillo con abundante agua para eliminar residuos. ¡Un cepillo sucio puede ser un depósito de bacterias, virus y hongos!

¡Mantén esta información en mente y practícala en tu día a día! Verás la diferencia en tu bienestar diario.