

Tu salud y la de tu familia son muy importantes, sin embargo, existen situaciones que la ponen en riesgo, por eso es necesario que realices las siguientes acciones:

Lávate bien las manos con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.



Hierve el agua durante **3** minutos o agrégale **dos** gotas de plata coloidal o cloro por cada litro de agua y déjala reposar **30** minutos en recipientes de plástico o vidrio, antes de beberla o preparar alimentos. Mantén tapado el recipiente.



Lava con agua potable las frutas y las verduras desinfecta sumergiéndolas en agua con algún desinfectante como plata coloidal o cloro.



Conserva los alimentos que se pueden echar a perder en lugares fríos, en hielo o refrigerados.



Consume los alimentos calientes y bien cocidos.



En caso de no tener agua o electricidad consume alimentos enlatados con fecha de caducidad vigente y en buen estado (sin golpes, abombados, oxidados).

No consumas alimentos con mal olor, sabor o apariencia extraña.