

7 pasos básicos para la **salud**

1

Consume agua embotellada, hervida o desinfectada conservándola en recipientes bien tapados y usa agua potable para tu aseo personal.



2

Lávate las manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos o comer, después de ir al baño y realizar actividades de limpieza.



3

Mantén los **alimentos tapados en lugares limpios, secos y frescos**. No consumas alimentos con mal olor, sabor o apariencia extraña.

4

Mantén limpios y ordenados los espacios que utilizas para evitar infecciones o problemas de salud separa y deposita la basura en los lugares indicados.



5

Evita compartir artículos personales como peines, cepillos, rastrillos, cortaúñas, toallas o almohadas.

6

Si presentas algún malestar **acude inmediatamente al médico** o puesto de salud más cercano.



7

Sé responsable de los animales que tengas, **consérvalos sanos y vacunados**, ya que podrían ser un riesgo para ti y tu familia.