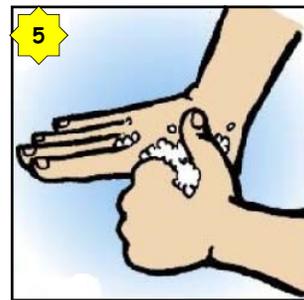
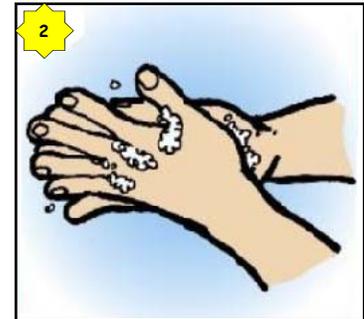




## LA HIGIENE PERSONAL



La higiene personal empieza con la limpieza de las manos. Esta práctica debe hacerse al levantarse por la mañana y antes de ingerir alimentos; previene las enfermedades infectocontagiosas como diarreas, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis y otras. Siga los pasos como lo demuestran las figuras numeradas:

1. Suficiente agua limpia y jabón
2. Frótelas bien por unos 20 segundos, mínimo
3. Por arriba de cada una de las manos
4. En las palmas
5. También entre los dedos y de preferencia hasta la parte media del brazo
6. Finalmente, enjuague con suficiente agua y séquelas bien, de preferencia con una toalla de papel desechable.

**La prevención de la salud, no es suficiente con el lavado de manos.**

*La higiene personal implica baño diario, ropa limpia, alimentos limpios, sitios de alimentación libres de moscas y animales domésticos, entre otros.*

**MINISTERIO DE OBRAS PÚBLICAS Y COMUNICACIONES (MOPC).**

Gabinete del Viceministro de Obras Públicas y Comunicaciones,  
Unidad Ambiental (U. A.)

Dirección de Comunicaciones  
Tel. 595 (021) 4149000  
E-mail: [comunicaciones@mopc.gov.py](mailto:comunicaciones@mopc.gov.py)  
<http://www.mopc.gov.py>

**Préstamo BID 1278/OC-PR**

Enero de 2010.

