



Hábitos diarios para
proteger su salud y la
de su familia

Bienestar Estudiantil
Primeros Auxilios



¿Cómo mantener una buena higiene en tu hogar?

Para tener un hogar protegido y hacerle frente a los gérmenes debemos tener en cuenta algunas recomendaciones:

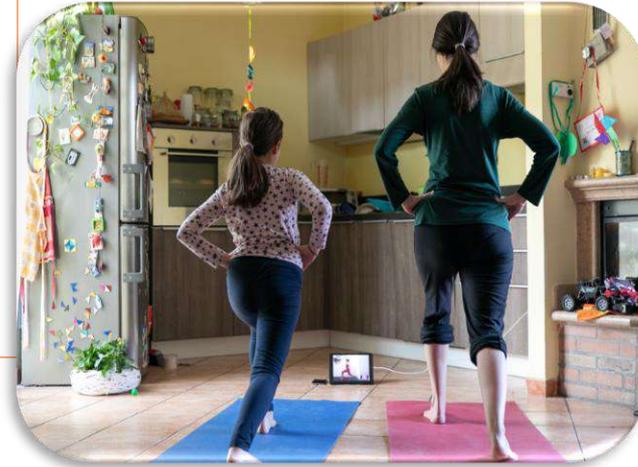
1. Debemos lavarnos las manos por veinte segundos cada tres horas como mínimo.
2. Debemos limpiar y desinfectar las superficies.
3. Es importante que a la hora de preparar los alimentos los lavemos y a su vez los desinfectemos.
4. Al sacar a nuestras mascotas a la calle, es importante limpiar con pañito húmedo sus patas y hocico .



Realizar siempre una adecuada actividad Física



La actividad física tiene un efecto positivo en la salud, esta nos permite mantener el cuerpo y la mente en las mejores condiciones, así como poder evitar y controlar muchas enfermedades.



Por medio de la actividad física, podemos fortalecer los músculos, mantener una buena flexibilidad en las articulaciones, desarrollar una mejor resistencia al realizar las labores diarias y mejora la capacidad de aire en los pulmones.

Algunas recomendaciones practicas que debemos tener en cuenta para mantenernos saludables.



“El secreto para tener buena salud, es que el cuerpo se agite y la mente repose”.
(Vincent voiture)

**TE CUJDAS, ME CUJDAS,
TODOS NOS CUJDAMOS**

