



Higiene Personal

¿Qué es la higiene personal?

Higiene personal se refiere a la limpieza de su cuerpo y su ropa.

¿Porque es importante la higiene personal?

¡Cuando la persona se mantiene limpia, la posibilidad de enfermarse es más baja, se sentiría mejor consigo mismo, y además a sus amigos, familia y compañeros de trabajo le agradecerá tenerle alrededor!

Qué puede hacer para practicar buena higiene personal:

- Lávese las manos frecuentemente, especialmente después de usar el baño; antes de manipular, preparar o comer alimentos; después de estornudar o toser en sus manos; después de tocar animales y después de tocar cualquier cosa sucia. *Recuerde usar jabón y agua tibia, séquese las manos con una toalla limpia.* Lleve y use desinfectante de manos cuando no tiene acceso a jabón y agua.
- Tome un baño o dúchese diariamente. Asegúrese de lavar todo el cuerpo con jabón, agua tibia, y una toalla de bañarse. Enjuáguese y séquese bien, especialmente entre los dedos de los pies. ¡No se le olvide la cara y orejas!
- Lávese el cabello regularmente. No olvide que las peinillas y cepillos deben lavarse también. No compartas la peinilla o cepillo con otras personas.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental. Cepíllese los dientes por lo menos dos veces al día con un cepillo de cerda suave y con pasta dental con fluoruro. Utilice hilo dental una vez al día. Recuerde visitar al dentista por lo menos una vez al año para el chequeo anual. No comparta su cepillo de dientes. Reemplace su cepillo de dientes si usted ha estado enfermo o cuando las cerdas estén gastadas.
- Detenga el olor corporal. Aplique desodorante/antiperspirante en las axilas inmediatamente después del baño o ducha. No use cantidades excesivas de colonia, perfume, o colonia de después del afeitado.
- Use ropa limpia. Cámbiese las medias y ropa interior diariamente. Si los zapatos se mojan o están húmedos, deje que se sequen antes de usarlos otra vez.
- Mantenga las uñas arregladas. Corte las unas de los pies rectas y las uñas de las manos en una forma redonda. No se muerda las uñas; eso puede resultar en una infección.

Para más información contacte al Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford al 336-641-7777 o visite www.myguilford.com