

# HIGIENE EN EL HOGAR

## GUÍA PRÁCTICA



Formación productiva alternativa,  
apoyo para la erradicación  
de la pobreza en poblaciones  
vulnerables de Nicaragua con  
enfoque de emergencia sanitaria.



FUNDACIÓN  
DESARROLLO Y CIUDADANÍA  
Construyendo un futuro entre iguales





## Tema: Higiene en el hogar

Módulo:  
Eduacación sanitaria  
para prevención de  
enfermedades como el  
Covid-19

# Unidad 1: Medidas de protección y prevención de enfermedades.

## Objetivos de la unidad:

Promover prácticas que nos ayuden a vivir en condiciones sanas

---

## Tema: Higiene en el hogar

---

Es importante que nuestro hogar sea saludable y se mantenga limpio, debe conservar el orden y aseo necesario para hacer de ella un lugar agradable y sano, los diferentes espacios de nuestro hogar deben estar limpios y ventilados.

Cuando se habla de higiene del hogar se tiende a pensar sólo en la limpieza diaria de la casa, pero en la práctica este concepto es mucho más amplio y corresponde a la suma de todas las medidas que procuran prevenir infecciones, y en definitiva cuidar la salud de los integrantes del hogar.

En el hogar se debe mantener una constante higiene tanto en la preparación de los alimentos como en el aseo y orden de cada parte de la casa para poder vivir en condiciones sanas.

**Te mencionamos a continuación algunas practicas que pueden realizar en re todos.**

- Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia.
- Eliminar las charcas para evitar criaderos de zancudos, esto nos ayudará a evitar enfermedades como el dengue y paludismo.
- Abramos las puertas y ventanas todos los días para que se ventile la vivienda y pueda entrar la luz del sol.
- Separar la basura orgánica de la inorgánica, los desperdicios de comida se pueden usar en aboneras, con la inorgánica tratar de reutilizar lo más posible.
- Si recogemos agua de lluvia se debe tapar el lugar donde se deposita. También debemos mantener limpios techos y canales.
- No debemos guardar los insecticidas, los desinfectantes, ni los abonos en la cocina, el sanitario o en las habitaciones, ni dejarlos al alcance de los niños y las niñas.
- Sacar los colchones. a solear
- Mantengamos limpia la cocina, especialmente el área donde preparamos los alimentos.
- Mantenga a los animales fuera de la casa, ordene los objetos útiles. Trate de mejorar condición física de la vivienda.

"La vivienda, por humilde y sencilla que sea, debe ser digna de ser habitada"

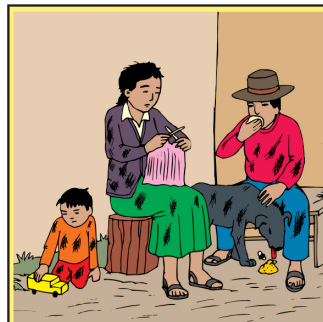




# ¿Por qué nos Enfermamos?



No tener letrina o  
baño



Incorrectas prácticas  
de higiene,  
especialmente lavado  
de manos.



Comer frutas o  
verduras sin lavar.



Tomar agua  
contaminada.

"Mantener el cuerpo con buena salud es un deber,  
de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestro cuerpo y mente  
fuertes y claros"