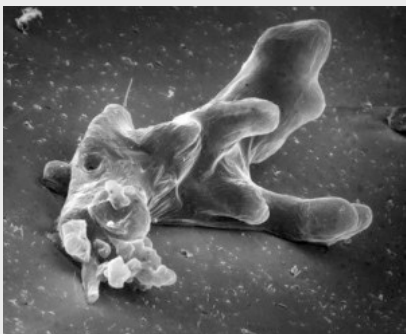


RECOMENDACIONES PARA PREVENIR PARASITOSIS

Siga adecuadamente estas recomendaciones y así mantendrá un mejor estado de salud.

- Lavarse las manos con bastante agua antes de preparar los alimentos o comer y después de ir al baño, sanitario o letrina.
- Lavar las frutas, los vegetales y verduras que se comen crudas.
- Quemar o enterrar diariamente las basuras de las casas; o echarlas al carro recolector, así se evitan los criaderos de moscas, ratas o cucarachas que transmiten enfermedades.
- En aquellos lugares donde no hay agua potable, hervirla por 10 minutos o ponerle cloro (tres gotas de cloro por cada litro de agua).
- Tener un sistema adecuado de disposición de excrementos (como primera medida tener letrina o sanitario de agua).
- Usar zapatos para evitar la anquilostomiasis, principalmente (gusanos que penetran la piel de los pies).
- Alimentarse adecuadamente y en forma balanceada.
- Mantener la vivienda, los pisos, las paredes y los alrededores limpios y secos.
- Evitar el contacto de las manos y los pies con el lodo, como la tierra o la arena de aquellos sitios donde se sabe o se sospecha que existe contaminación fecal.
- Evitar ingerir alimentos en ventas callejeras y lugares con deficientes condiciones higiénicas.

AMEBA



LOMBRICES - ASCARIS LUMBRICOIDES



*... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?*

