

- Usar lentes solo si se necesitan y evitar que los ojos se expongan a los rayos solares en forma excesiva o directa.
- Asear periódicamente el pabellón de las orejas.
- Limpiar la nariz con un pañuelo, sin lastimarse las fosas nasales.
- No dormir en la misma habitación con plantas o animales.
- Después de haber ingerido alimentos, quedan entre los dientes residuos que se deben eliminar utilizando hilo dental y un cepillo con crema dental. Consultar periódicamente al odontólogo.
- Si se observa algún problema en los ojos, la nariz, los oídos o en cualquier parte del cuerpo, acudir lo más pronto posible al médico.
- Procurar que en el baño de la casa haya instalación de agua corriente que permita la total evacuación de aguas residuales. Y mantenerlo limpio usando algún producto desinfectante.
- Colocar a diario la basura de la casa en las canecas o lugares dispuestos para ese fin. En las zonas rurales, se puede enterrar la basura orgánica (como las cáscaras).
- Mantener tapadas las canecas públicas de basura para evitar la proliferación de roedores y de insectos

Las siguientes son algunas normas de higiene en la escuela, la casa y la comunidad:

- No tirar basura ni desechos en las calles.
- Abrir las ventanas de la casa y del salón de clases para que el aire y los rayos del sol penetren y el ambiente sea más saludable.

Día a día

Nuestra salud es el resultado de los cuidados y las buenas prácticas con nosotros mismos y con el medio ambiente, así como de las buenas relaciones con las otras personas.

Si tenemos esto en cuenta a diario, tendremos bienestar todo el tiempo y en todo lugar.

