

Personal Hygiene Infographic – Spanish



5 HABITOS DE HIGIENE PERSONAL

1



Lavado de manos
Es la mejor forma de evitar el contagio de enfermedades respiratorias, cuando se realiza de forma adecuada.



3



Ropa limpia
La ropa que utilizamos en el trabajo debe ser cambiada a diario y debe estar perfectamente lavada y planchada.



5

Higiene de los de pies
Es importante para evitar la aparición de hongos o infecciones, es importante utilizar el calzado adecuado y completamente seco.



2



Ducha diaria
Bañarse todos los días nos beneficia física y psicológicamente, ya que nos ayuda a remover la suciedad, la transpiración y el componente graso propio de la piel, así como descargar la tensión del día a día.

4



Higiene bucal
Lavarse los dientes Después de cada comida es fundamental para no tener pérdida de piezas dentales, caries, mal aliento u otras enfermedades asociadas.



Fuente: <https://www.implementandosgi.com>