



GOBIERNO DEL ESTADO D
VERACRUZ
2024 - 2030

Servicios de Salud de Veracruz

Dirección de Protección
contra Riesgos Sanitarios

Soconusco No. 31
Col. Aguacatal. C.P. 91130
Xalapa, Ver.

Tel. 2288423000
Ext. 2780

SANEAMIENTO BÁSICO

FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN
DETERMINANTES PARA UNA VIDA
SALUDABLE, FAMILIA Y COMUNITARIA



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SS
SECRETARÍA DE
SALUD

SESVER
SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ



**POR AMOR A
VERACRUZ**

Una de las acciones más importantes para reducir enfermedades diarreicas y respiratorias, entre ellas COVID-19 es EL LAVADO DE MANOS. Esta es una práctica de higiene personal que debemos realizar constantemente.



¿CUÁNDO HACERLO?

- Antes de comer ●
- Antes de preparar alimentos ●
- Cuando toques dinero ●
- Cuando estén visiblemente sucias ●
- En todo momento que sea necesario ●

Es muy importante mantener tus uñas cortas pues debajo de ellas se acumulan la mayor parte de bacterias.

LÁVATE LAS MANOS SIEMPRE CON JABÓN LÍQUIDO Y APLICA LA TÉCNICA CORRECTA.

¡APRENDE A ELABORAR TU PROPIO JABÓN!

MATERIALES E INGREDIENTES:

Una barra de jabón zote de 200 g.
v 4 litros de agua limpia
1 rallador
Glicerina líquida
Colorante vegetal (opcional)
Pala o cuchara de madera.



PREPARACIÓN (Al hacerlo, cuidas tu salud, el medio ambiente y tu economía)

- 1 Calentar 4 litros de agua, de preferencia hasta que hierva.
- 2 Con el rallador, se ralla el jabón para hacerlo en capas delgadas.
- 3 Agregar el jabón rallado a un recipiente que contenga el agua caliente, mover la mezcla con una pala o cuchara de madera hasta que se disuelva.
- 4 Una vez disuelto el jabón en el agua caliente, esperar a que se entibie; posteriormente se agrega una cucharada sopera de glicerina y se mueve con la pala o cuchara de madera.
- 5 Agregar colorante al gusto.
- 6 Una vez que la mezcla se ha enfriado, mover la nuevamente hasta que el líquido sea fluido; después, servirlo a un recipiente limpio y con tapa para su uso diario.

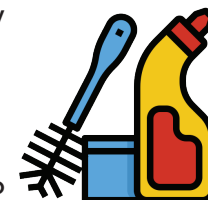
BAÑOS LIMPIOS

Los baños o sanitarios son espacios necesarios en el hogar para desechar las excretas fecales y orina de las personas.

Los baños limpios hablan bien de los integrantes de la familia.

CONSEJOS PARA SU ASEO Y DESINFECCIÓN

1. Primero barre para reducir los residuos de los pisos, lava con agua limpia y jabón y usa cloro para desinfectar lavabo, taza y depósito o caja, manijas, pisos y paredes, así como puerta y perilla de abrir y cerrar.
2. Si cuentas con letrina seca, mantén su limpieza y mantenimiento todos los días, y para evitar olores desagradables, utiliza cal o ceniza cada vez que defeques.
3. Evita arrojar toallas sanitarias, plásticos o cualquier objeto que pueda taparlo. Usa bote con tapa y bolsa, lávalo cada vez que sea necesario.



ASEO PERSONAL



1. Mantén cubierto tu cepillo dental para evitar se contamine.
2. Lava tus manos con agua y jabón líquido después de usar el sanitario.
3. Usa agua desinfectada para tu aseo personal. En tu tinaco agrega dos gotas de cloro comercial por cada litro de agua y lávalo mínimo cada 6 meses.

