

Resumen

- Los alimentos pueden transportar o producir gérmenes que propagan enfermedades y enferman a las personas.
- Los gérmenes en alimentos que no están limpios o que no están cubiertos pueden ayudar a diseminar enfermedades diarreicas (incluyendo el cólera) y otras enfermedades tales como hepatitis, tifoidea y ántrax.

Lo que necesita saber

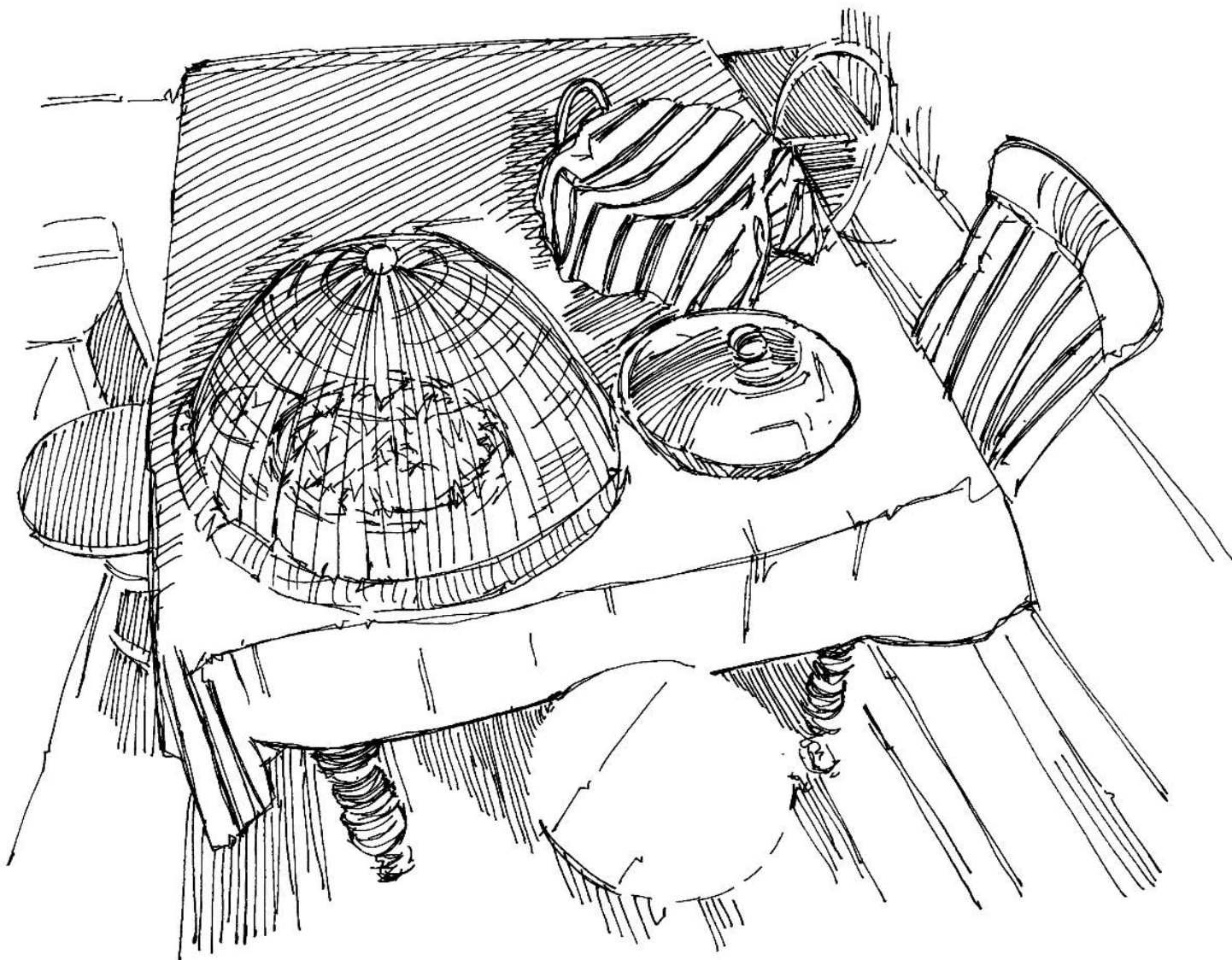
- Los alimentos que no están limpios, cubiertos y bien cocidos pueden contener gérmenes que causen que las personas se enfermen.
- Las personas de la comunidad pueden no saber o entender cómo se pueden contaminar los alimentos o cómo se puede propagar una enfermedad a través de los alimentos. Es importante explicar la importancia de una buena higiene de los alimentos para que las personas puedan protegerse a sí mismas y a sus familias para que no se enfermen.

Higiene alimentaria

- Lave sus manos con jabón o ceniza antes de preparar la comida.
- Cocine bien todos los productos animales, incluyendo carne y huevos, para matar los gérmenes. Asegúrese de que los productos animales estén calientes todo el tiempo.
- Cubra los alimentos y el agua para protegerlos de la suciedad, las moscas, otros insectos y animales.
- Lave los utensilios (platos, cubiertos, etc.) con agua limpia y jabón. Use un escurridor para secar los platos.
- Lave bien las verduras y frutas con agua limpia.
- Si usa leña o carbón para cocinar, asegúrese de que la habitación en la que cocina esté bien ventilada.

Mensajes comunitarios

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar la comida y antes y después de comer.
- Los alimentos cocidos siempre deben almacenarse adecuadamente y cubrirse para evitar la suciedad, las moscas, otros insectos y animales.
- Todos los productos animales, incluidos la carne y los huevos, deben cocinarse bien antes de comerlos, para eliminar todos los gérmenes.
- Las verduras deben cocinarse bien o lavarse bien con agua. § Las frutas y verduras crudas deben lavarse con agua limpia.



Almacene la comida adecuadamente y cúbrala con algo

Herramientas para mensajes comunitarios

Vea los siguientes mensajes de la comunidad para apoyar buena higiene alimentaria:

- 4 - Almacenar el agua adecuadamente
- 8 - Lavarse las manos con jabón
- 12 - Buena higiene de los alimentos