

Mantel para colorear con Mensaje para el Autocuidado de la salud para Niñas, niños, adolescentes migrantes y en condición de refugiados



Instrucciones: Colorea las imágenes y saca a Tito del laberinto para que realice las acciones de saneamiento básico e higiene personal.

Saneamiento básico e higiene personal.



Cubre nariz y boca con pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, evita tocarte ojos, nariz y boca



No te automediques



No compartas objetos de uso personal



Abrígate bien y evita cambios bruscos de temperatura



Mantén tu habitación ventilada e higiénica; limpia objetos de uso común - barandales, juguetes, entre otros -



Evita saludar de mano, beso o abrazo



Lava frecuentemente la ropa, especialmente chamarras, suéteres, colchas y sábanas



Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente



Come verduras y frutas de color naranja, rojas y amarillas (vitamina A y C)

