

ZER EGIN DEZAKEGU GURE OSASUNA MANTENTZEKO?

ERAMAN ESALDI BAKOITZA DAGOKION TOKIRA. Ordenan irakurri esaldiak.

Higienari esker, gaixotasunak prebenitu ditzakegu.

<u>Higiene pertsonala</u>	<u>Gure gauzen higiena.</u>	<u>Elikagaien higiena.</u>

- Jan aurretik eta ondoren eskuak garbitu.
- Egiaztatu janari-edariak ondo daudela
- Atzazkalak labur eta garbi edukitzea
- Hautsa eta zikinkeria kendu alergiak ez hartzeko.
- Zaborrak kendu, mikrobioak kaltegarriak ez agertzeko.
- Gorde elikagaiak hozkailuan.
- Sarri dutxatu.
- Garbitu ondo gordinik dauden elikagaiak
- Eskuohialak lehor mantendu mikroorganismoak ez agertzeko

