

# 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

