Región Cusco | Región Puno | Región Apurímac

FAMILIAS Y COMUNIDADES SANAS = MUNICIPIOS LIBRES DE VIRUS Y ENFERMEDADES

Suyana Fundación

IMATAN RUWASUN WASI AYLLUNCHISTA UNQUYKUNAMANTA HARK'ANANCHISPAQ

1er. Paso: ALIMENTARME BIEN Y SANO

PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES ALIMENTÁNDONOS CON SOPAS DE VERDURAS, CARNE Y POLLO, SOPAS DE CEBADA, TRIGO, PIMENTÓN, CEBOLLA, ACELGA, ZANAHORIA, CON BASTANTE AJO, CAMOTE, BETERRAGA Y LIMÓN. CONSUME FRUTAS, SANDIA, NARANJA, PAPAYA Y TOMA AGUA DE CEBADA O TÉ VERDE CON LIMÓN.

2do. Paso: PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES

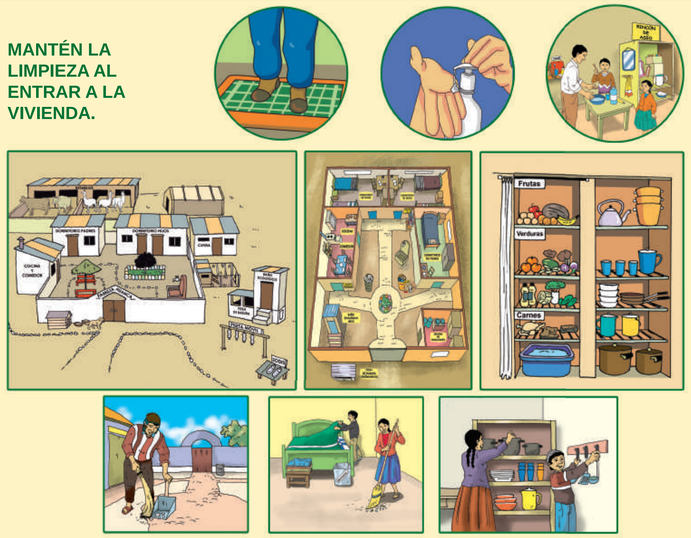
LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO.

ANTES DE AGARRARTE LOS OJOS, NARIZ Y BOCA, LÁVATE LAS MANOS Y SI PUEDES DESINFÉCTATE CON AGUA CON ALCOHOL.

LÁVATE LOS DIENTES 3 VECES POR DÍA, ASÉATE REGULARMENTE Y USA ROPA LIMPIA.

3er. Paso: TENER UNA VIVIENDA ORDENADA

MANTÉN LA LIMPIEZA AL ENTRAR A LA VIVIENDA.



AMBIENTES DE LA VIVIENDA ORDENADOS Y LIMPIOS

4to. Paso: PRODUCCIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN

SEGURIDAD ALIMENTARIA - AUTOSOSTENIBILIDAD.

5to. Paso: TRANSFORMACIÓN Y ALMACENAMIENTO

ASÍ NO DEPENDEMOS DE PRODUCTOS DE LA CIUDAD.

6to. Paso: EVITA EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS

EVITA EL CONTACTO CON PERSONAS CON SÍNTOMAS DE INFECCIONES RESPIRATORIAS CUANDO SALGAS A LUGARES QUE NO FRECUENTAS, CÚBRETE LA NARIZ Y BOCA, NO ASISTIR A LUGARES DONDE HAY MUCHA GENTE, CUIDAR A NUESTRAS MASCOTAS, VACUNARLAS Y DARLES UN BUEN LUGAR.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CURAHUASI GESTIÓN 2019 - 2022 | MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PACOBAMBA | MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE HUANOQUITE | MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ACCHA | MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SANTA ROSA

¡ ÑAUPAQMAN ! www.suyana.org

"Allinta Kausani Kallpaywan"