



HIGIENE EN LOS ESTADOS UNIDOS

En los Estados Unidos, la higiene es un factor importante de la vida cotidiana. Notará que las normas de higiene de los Estados Unidos son diferentes a las de otros lugares en que haya vivido. Una higiene adecuada en los Estados Unidos incluye la higiene personal, mantener su hogar limpio y respetar los espacios públicos, entre ellos, los vecindarios y lugares de trabajo.

HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es la práctica de mantener el cuidado personal del cuerpo y la vestimenta. En los Estados Unidos, ello significa ducharse o bañarse de forma regular, ponerse desodorante a diario, lavarse y arreglarse el cabello y lavar la ropa con frecuencia. Mantener una higiene personal adecuada contribuye a tener una salud óptima, evita la propagación de enfermedades y puede influir en las relaciones con los demás. La higiene personal también es importante para obtener y conservar un empleo.

LIMPIEZA DEL HOGAR

Todos los refugiados adultos, ya sean mayores o jóvenes, hombres o mujeres, deberán ayudar a mantener un hogar limpio y seguro. Los propietarios esperan una limpieza adecuada del hogar como parte del contrato de arrendamiento y el hecho de no mantener un cierto nivel de limpieza podría dar lugar al desalojo. Para mantener su hogar en buenas condiciones, puede establecer rutinas de limpieza regulares, lo que incluye guardar y tirar la basura de forma adecuada. En algunos lugares, el reciclaje forma parte de la remoción de basura y ello significa que hay que separar los elementos reutilizables, como metal, papel y plástico, de los otros residuos y ponerlos en contenedores especiales de reciclaje.



HIGIENE EN LOS ESTADOS UNIDOS



Tener un hogar limpio también evita las plagas. Cuando se utilizan productos de limpieza en el hogar, es importante guardarlos y desecharlos de forma segura. Los niños no deben tener acceso a artículos de limpieza, ya que la exposición indebida puede causar un daño grave. Algunos productos y herramientas para el hogar pueden ser nuevos para usted. Si tiene dudas acerca de su uso, puede preguntarle a su agencia de reasentamiento.



RESPECTO DE ESPACIOS PÚBLICOS

Además de mantener la higiene personal y la limpieza del hogar, el respeto de los espacios públicos es un factor importante de la cultura de los Estados Unidos. Entre los espacios públicos se incluyen tiendas, escuelas, vecindarios, la agencia de reasentamiento y otras oficinas públicas, lugares de trabajo, lavanderías, parques y transporte público. Existen normas, reglamentos y, en algunos casos, leyes sobre cómo se deben utilizar esos espacios y cómo se debe comportarse en ellos. Por ejemplo, debe tirar la basura de manera adecuada en contenedores de residuos. En algunos casos, tirar basura es ilegal y los que infrinjan esta norma deben pagar multas. Escupir en público está mal visto, y en ningún caso está permitido orinar en público.

Es su responsabilidad conocer las leyes federales, estatales y locales, y ayudar a mantener el medio ambiente limpio y agradable para que todos puedan disfrutarlo.

Lavandería

La ropa limpia es un factor importante a la hora de mantener la higiene personal. Muchos edificios o complejos de viviendas proporcionan espacios compartidos de lavado para los residentes. También existen negocios llamados "laundromats", en los que puede lavar su ropa si el lugar donde vive no tiene lavandería. Las lavanderías y los laundromat tienen lavadoras y secadoras que se pagan con monedas o con una tarjeta prepaga. También deberá llevar su propio detergente para ropa, que se compra en las tiendas. El uso de lavanderías y laundromats es una forma práctica de mantener su ropa limpia, pero deberá aprender a usar las máquinas de forma adecuada e incluir los gastos de lavado en su presupuesto mensual.

Prácticas de higiene en los Estados Unidos

- Use ropa limpia.
- Lávese los dientes dos veces al día.
- Límpiense y córtese las uñas de forma regular.
- Arréglese el cabello facial regularmente.
- Póngase desodorante a diario.
- Dúchese o báñese con jabón de forma regular.
- Lávese el cabello y pénelo regularmente.
- Lávese las manos cuando estén sucias, después de usar el baño y antes y después de comer.
- Cúbrase la boca al toser para no esparcir gérmenes.
- Utilice un pañuelo cuando le gotea la nariz, no la mano ni la manga de la camisa.
- No escupa en público.
- No orine en público.
- Cumpla las normas sobre vestimenta en el trabajo.

Limpieza del hogar

- Cubra y refrigere los alimentos perecederos. Dejar alimentos afuera sin tapa puede atraer insectos y roedores.
- Ponga todos los residuos en un contenedor forrado con una bolsa de basura de plástico. Las bolsas de basura llenas deben colocarse en contenedores o botes de basura designados.
- Los materiales reciclables se deben enjuagar y colocar en contenedores designados.
- No ponga cáscaras de huevo, huesos ni cáscaras de fruta o vegetales en el drenaje del fregadero.
- No ponga objetos, como pelo, en el lavabo del baño, los desagües de la bañera o los inodoros.
- Solo se debe arrojar papel en el inodoro.
- Cuando se duche, cierre por completo las puertas de la ducha o coloque la parte inferior de la cortina adentro de la bañera para no salpicar agua. Asimismo, utilice alfombrillas en el suelo, afuera de la ducha o de la bañera. Los charcos de agua pueden dañar el piso.
- Limpie cada habitación de su hogar de forma regular: quite el polvo de los muebles, limpie las ventanas, las mesadas y otras superficies con productos desinfectantes adecuados y barra, pase la aspiradora y friegue los pisos según corresponda.
- Lave las sábanas, las fundas de las almohadas, la ropa de cama y las toallas de forma regular.

Cultural Orientation Resource Exchange

8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910

For more information, visit the CORE Resettlement Navigator website at corenav.org.



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**