

Lavarse las manos por su salud

Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a los demás.



De acuerdo a los CDC, hasta un 80% de todas las infecciones se transmiten a través de nuestras manos.

Quando se deben lavar

- ◆ Después de estornudar, toser o limpiarse la nariz
- ◆ Después de tener contacto o cuidar a una persona enferma
- ◆ Después de ir al baño
- ◆ Después de tocar o manipular basura
- ◆ Antes, durante y después de preparar alimentos
- ◆ Antes de comer
- ◆ Antes y después de cambiar el pañal de un bebé
- ◆ Cuando las manos se encuentren sucias
- ◆ Periódicamente durante el día

Como se deben lavar

- ◆ Lávese las manos minuciosamente con agua tibia y jabón
- ◆ Frote las manos juntas durante 20 segundos (cante la canción "Feliz Cumpleaños" 2 veces)
- ◆ Enjuague y seque con una toalla de papel limpia

Recuerde: Si el agua y jabón no se encuentran disponibles, use un limpiador de manos a base de alcohol para limpiar sus manos.



Harris County

HCPHES

Public Health & Environmental Services

www.hcphe.org

5/01/09