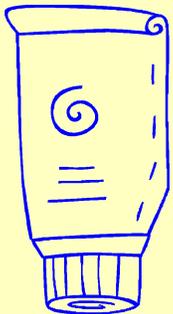


Cúidese sus Manos

A veces cuando uno se lava las manos frecuentemente, la piel se reseca o se raja. Los gérmenes pueden entrar al cuerpo por medio de las pequeñas rajaduras en la piel reseca. Abajo hay unos consejos para que no se resequen las manos demasiado.

- ◆ Lávese las manos con agua tibia (no caliente).
- ◆ Use un jabón suave.
- ◆ Seque suavemente las manos con la toalla.
- ◆ Aplique crema en las manos a menudo. Aplique la loción cuando las manos están todavía húmedas después de lavarlas.
- ◆ Póngase guantes para proteger las manos de químicos, suciedad y del frío.
- ◆ En las noches, cuando sea necesario, use una crema de manos con glicerina o petrolato. Póngase guantes de algodón y duerma con la crema humectante en sus manos.



Para Más Información

American Society for Microbiology
<http://www.washup.org/>

Food Safety Network
<http://www.foodsafety.gov/~fsg/handwash.html>

Minnesota Department of Health
<http://www.health.state.mn.us/handhygiene/index.html>



Human Services

Wake County Human Services
Programa de Enfermedades Contagiosas
PO Box 14049
Raleigh, NC 27620-4049
(919) 250-3891
9/09



Para Matar los Gérmenes y
Parar el Contagio de
Enfermedades.....

*¡Lávese las
Manos!*

Según los expertos, el lavarse las manos es la mejor manera de prevenir el contagio de enfermedades, incluyendo los catarros, la gripe, el vomito y la diarrea.

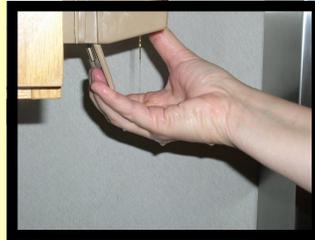
Como Lavarse las Manos

1



Mójese las manos

2



Use jabón

3



Frote bien las manos por 15-20 segundos. Lave, no solo las palmas, sino también debajo de las uñas, entre los dedos, las muñecas y todo. Enséñele a los niños a lavarse las manos con jabón hasta que terminen de cantar "Cumpleaños Feliz".

4



Enjuague

5



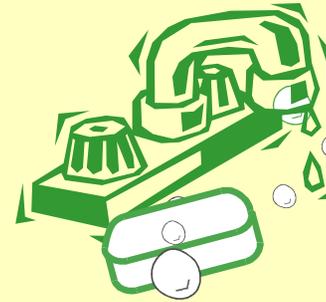
Seque con una toalla desechable

6



Apague el grifo con la toalla

Cuándo Lavarse las Manos



- ◆ Antes y después de comer
- ◆ Antes, durante y después de preparar o manejar los alimentos
- ◆ Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- ◆ Después de cambiar o chequear un pañal
- ◆ Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- ◆ Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- ◆ Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- ◆ Después de trabajar o jugar afuera
- ◆ Después de botar la basura
- ◆ Después de tocar el dinero
- ◆ Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias

Gel Desinfectante

La gel desinfectante que contiene alcohol es una buena manera de limpiarse las manos cuando no tenga jabón y agua disponible. El alcohol mata los gérmenes que están en las manos. La gel desinfectante que contiene alcohol funciona rápida y tal vez causa menos irritación en la piel que el jabón.

Para usar la gel:

- ◆ Lee las instrucciones del fabricante para saber cuanta gel debe usar.
- ◆ Ponga la gel en la palma de una mano.
- ◆ Unte bien la gel, cubriendo todas las superficies de las manos.
- ◆ Las manos se deben de secar al aire.
- ◆ Lávese las manos con agua y jabón en cuanto se pueda.

