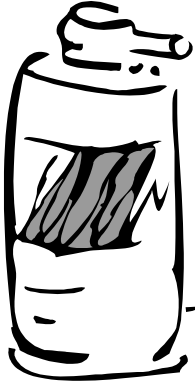


Cuídese sus Manos

A veces cuando uno se lava las manos muy a menudo, 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 loción a las manos a menudo. Aplique la loción cuando las manos están todavía húmedas después de lavarlas.
- ◆ Póngase guantes para proteger las manos de químicos, sucio y del frío.
- ◆ Cuando sea necesario, en las noches 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/>

Centers for Disease Control and Prevention National Center for Infectious Diseases
<http://www.cdc.gov/ncidod/op/handwashing.htm>

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

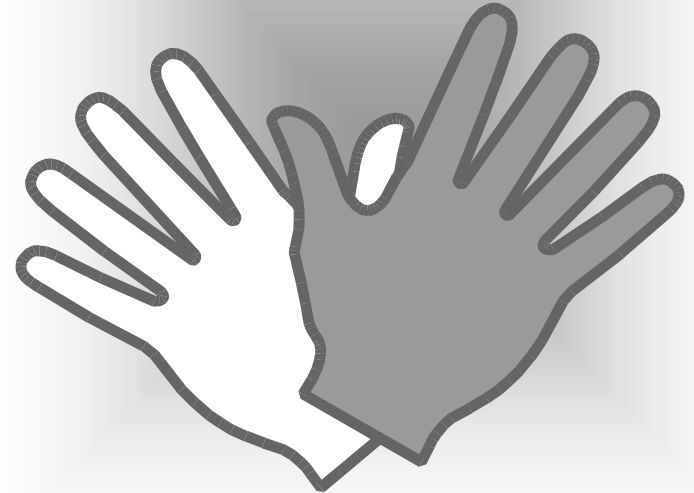
Minnesota Department of Health
<http://www.health.state.mn.us/handhygiene/index.html>



Human
Services

Wake County Human Services
Programa de Enfermedades Contagiosas
PO Box 14049
Raleigh, NC 27620-4049.
(919) 250-3891 11/07

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 la manos

2



Use jabón

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 frotarse las manos con jabón hasta que terminen de cantar "Cumpleaños Feliz" .

3



4



Enjuague

5



Seque con una toalla desechable

6



Apague el grifo con la toalla

Cuando 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 a 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, vomito)
- ◆ 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.

Lea las instrucciones del fabricante para saber cuanta gel debe de usar. Ponga la gel en la palma de una mano. Frote las manos, cubriendo todas las superficies de las manos. Seque las manos al aire.

La gel desinfectante basada en alcohol funciona muy rápida y puede causar menos irritación en la piel que el jabón.

