

# 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 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](http://www.hcphe.org)

5/01/09