

Consejos para mantenerse saludable

Lávese las manos es la forma más fácil y efectiva para prevenir la propagación de los gérmenes.

Siempre **cubra su boca y nariz** cuando estornude o tosa. Es mejor utilizar un papel y luego tirarlo a la basura. Siempre lávese las manos luego de un estornudo.

Mantenga una costumbre de **no tocarse los ojos, nariz o boca**. Estas son maneras en que los gérmenes pueden entrar a su cuerpo.

El usar un desinfectante en superficies tales como; cerradura de puertas, teléfono, recetáculo de luz y equipo de computadora.

Manténgase alejados de personas que estén enfermas. Si usted está enfermo, manténgase alejado de otras personas. Esto incluye **quedarse en su casa y fuera del trabajo durante su enfermedad**.



Departamento de Salud del Condado de Somerset

Departamento de Promoción de la Salud

**7920 Crisfield Hwy.
Westover, MD 21871**

Departamento de Salud del Condado de Somerset

Lavarse las Manos

Una Solución simple para enfermedades comunes



Estar limpio conlleva a estar saludable

¿Cúndo lavarse las manos?

- Después de usar el baño
- Después de estornudar, toser o sacudirse la nariz
- Antes y después de preparar o comer comida
- Antes y después de tocar a cualquier persona que esté enferma.
- Antes y después de cambiar un pañal
- Después de tocar un animal o zafacón.



¿Porqué lavarse las manos?

Muchas enfermedades se pueden transmitir fácilmente de persona a persona con tan solo tocar una persona que está enferma o tocar algo que ésta persona ha tocado.

- Resfriado
- Diarrea
- Gripe (influenza)



Influenza es una enfermedad grave para la salud

Lavarse las manos adecuadamente puede matar los gérmenes los cuales causan la gripe. ¿Es tan fácil; porqué no hacerlo?

¿Quién debe de lavarse las manos?

¡Todos! Comience con desarrollar buenos hábitos de salud y eduque a sus hijos a lavarse las manos correctamente. Algunas ideas para hacer que el aprendizaje sea divertido.

- Utilice jabón de niños que tengan colores, olor y diferentes formas.
- Cante canciones de niños que dure 15—20 segundos mientras los niños se lavan las manos.



¿Cómo lavarse las manos?

1. **Humedezca sus manos** con agua tibia
2. **Enjabone** ambas manos con el jabón
3. **Frote ambas manos por 15-20 segundos**, frote las manos completas, debajo de las uñas e incluya las muñecas.
4. **Enjuague** sus manos bien.
5. **Seque sus manos** con una toalla limpia o papel limpio.

Nota: Si usted no tiene agua y jabón, puede utilizar un desinfectante para las manos. Debe de utilizar un product que contenga 60-95 % de etanol o isopropano.