



Ponga Fin a la Enfermedad: Lavese las manos!

¿Cuándo fue la última vez que se lavó las manos?

Lo más importante que puede hacer para evitar enfermedades es lavarse las manos. Aproximadamente una de tres personas no se lavan las manos después de usar el baño. Cuando se lavan las manos con frecuencia, se deshace de bacterias que posiblemente ha recogido de otras personas, o de superficies contaminadas. Muchas enfermedades, tal como el resfriado común, la gripe, hepatitis A, meningitis y la diarrea contagiosa se pueden evitar si se lava las manos. Lavarse las manos con frecuencia también evita que otros se enfermen con bacterias que usted puede propagar sin saber.

¿Cuándo se debe lavar las manos?

Se debe lavar las manos a menudo.

- Particularmente, antes, mientras, y después de preparar comida.
- Antes de comer o beber.
- Después de usar el baño.
- Después de tocar animales o heces de animal.
- Cuando sus manos están sucias.
- Se debe lavar las manos con frecuencia cuando haya alguna persona enferma cerca.

¿Cómo se lavan las manos correctamente?

- Use jabón y agua limpia.
- Primero, mójese las manos, después use el jabón (en forma líquida o en barra).
- Masajéese las manos con vigor.
- Masajeé todas partes de las manos por lo menos 15 segundos (el jabón junto con la acción de restregar es lo que ayuda a deshacerse de las bacterias).
- Asegúrese de lavar esas partes que llevan bacterias frecuentemente.
 - La parte de atrás de las manos.
 - Muñecas.
 - Entre los dedos.
 - Debajo de las uñas.
- Enjuáguese bien.
- Séquese con toallas de papel.
- Cierre la llave con una toalla de papel.

*Para más información, por favor contacte a
La Comisión de Salud Pública de Boston
Control de las Enfermedades Contagiosas
(617) 534-5611 o www.bphc.org*