

Lavado de Manos: esencial para no enfermarse

¿Cómo lavarse las manos lo mantiene sano?

Los gérmenes pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz, la boca y enfermarnos. Lavarse las manos con jabón elimina los gérmenes y ayuda a prevenir las enfermedades.

Estudios han demostrado que lavarse las manos puede prevenir

1 de cada 3
enfermedades
diarreicas

Fuente: CDC

Lavarse las manos ayuda a prevenir enfermedades por estas razones:



Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca, sin darse cuenta. De ese modo introducen gérmenes en el cuerpo.



Los gérmenes de las manos que no se lavaron pueden llegar a los alimentos y a las bebidas cuando las personas los preparan o consumen. Los gérmenes pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas y causarles enfermedades a otras personas. Por lo que se les recomienda el lavado de manos previo a la preparación de cualquier alimento.



Los gérmenes de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como las manijas de las puertas, las mesas o los enseres electrónicos y luego transferirse a las manos de otra persona.



¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Abra la pluma de agua y mójese las manos con agua corriente limpia (tibia).



2. Aplique jabón y frótese las manos, formando espuma.



3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos. Siga frotándose las manos por, al menos, 20 segundos.



4. Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.



5. Séquese las manos con una toalla limpia. Cierre la pluma y abra la puerta usando papel toalla.



6. Deposite el papel toalla al zafacón.



Para mas información; comuníquese al Departamento de Salud Oficina de Epidemiología e Investigación en su Región correspondiente.

Nivel Central:
(787) 765-2929 ext. 3361,
3552
Arecibo:
(787)765-2929
Ext. 6356, 6357

Bayamón:
(787)765-2929 Ext. 3754
Caguas:
(787) 765- 2929Ext. 4336
Fajardo:
(787) 765-2929 Ext. 3554

Mayagüez:
(787) 832-3640
Metro:
(787)765-2929 Ext. 4683
Ponce:
787-692-6272