



Lávese Las Manos Apropriadamente



Lavado de las manos

<p>¿Que puedo hacer para prevenir enfermarme?</p>	<p>El acto más importante que usted puede hacer para prevenir enfermarse es lavarse las manos.</p> <p>Lavándose las manos con frecuencia usted lava los gérmenes que usted ha tomado de otras personas, de superficies contaminadas, o después de tocar animales o el desecho de los animales.</p>
<p>¿Que sucede si usted no se lava las manos con frecuencia?</p>	<p>Usted toma los gérmenes de otros lugares y después se infecta cuando usted se toca:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los ojos ▪ La nariz ▪ La boca <p>Una de las maneras más comunes que la gente se enferma con el virus de la gripa es cuando la persona se frota la nariz o los ojos después de que sus manos se hayan contaminado con el virus de la gripa.</p> <p>Usted puede también transmitir los gérmenes directamente a otros, o sobre las superficies que la gente toca. Antes de que usted lo sepa o sé de cuanta, todos alrededor de usted se pueden están enfermando.</p> <p>Recuerde que además de gripas, algunas enfermedades un poco serias – como la hepatitis A, meningitis, y diarreas infecciosas – pueden ser prevenidas fácilmente si la gente hace un hábito de lavarse las manos.</p>
<p>¿Cuándo debe usted lavarse las manos?</p>	<p>Usted debe lavarse las manos a menudo. Usted no puede ver los gérmenes con el ojo desnudo u olerlos, así que usted realmente no sabe dónde se están escondiendo.</p> <p>Es especialmente importante lavarse las manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes, durante, y después de que usted prepare él alimentó ▪ Antes de que usted coma, y después de que usted utilice el baño ▪ Después de tocar los animales o el desecho de los animales ▪ Cuando sus manos están sucias, y con mas frecuencia cuando alguien en su hogar en su hogar esta enfermo
<p>¿Cuál es la manera correcta de lavarse las manos?</p>	<p>Primero, moje sus manos. Después, aplique jabón liquido o de barra en las manos. Coloque el jabón de barra en el recipiente para que se drene. Utilice una toalla húmeda con los productos químicos de anti-bacteria si usted no puede lavarse las manos con el jabón.</p> <p>Después, frote sus manos vigorosamente y lave las superficies de sus manos.</p> <p>Continué por 10-15 segundos o sobre la longitud de que usted canta una canción corta. Es el jabón combinado con la acción de frotarse las manos que ayuda desalojar y quitar los gérmenes.</p> <p>Enjúaguese bien y séquese las manos.</p> <p>Se supone que de cada tres personas una no se lava las manos después de usar el baño. Por eso estas sugerencias toman mayor importancia cuando usted esta en lugares públicos.</p> <p>Al lavarse las manos regularmente usted puede ahorrar mucho en cuentas medicas. Porque lavarse las manos cuesta menos que un centavo, usted podría decir que con el valor de un centavo de prevención puede ahorrarle una visita de \$50 al medico.</p>