

LÁVESE LAS MANOS



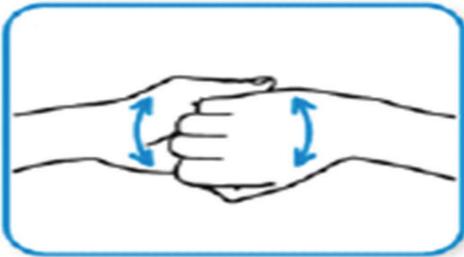
1. Frotación de las manos, palma contra palma.



2. La palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.



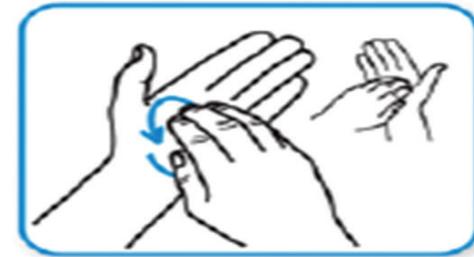
3. Palma contra palma con los dedos entrelazados.



4. La parte de atrás de los dedos hacia la palma de la mano opuesta con los dedos enganchados.



5. Frotación rotativa del pulgar izquierdo enganchado en la palma de la mano derecha y viceversa.



6. Frotación rotativa, hacia adelante y hacia atrás con los dedos enganchados de la mano derecha y la palma de la mano izquierda y viceversa.



City of Chicago
Mayor Rahm Emanuel

Programa de preparación en caso de emergencia



PREPARE
CHICAGO

AN INITIATIVE OF HEALTHY CHICAGO

LÁVESE LAS MANOS

Lavarse las manos es una forma sencilla y eficaz de ayudar a prevenir enfermedades, como por ejemplo, los resfriados, la gripe y la intoxicación alimentaria.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar los alimentos
- Antes de comer los alimentos
- Antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo
- Antes y después de tratar una cortada o herida
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que ha usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal, el alimento para animales o los desechos animales
- Después de manipular el alimento de las mascotas o las golosinas para las mascotas
- Después de tocar la basura

¿Qué debe hacer si no tiene jabón y agua corriente?

En la mayoría de los casos, lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de reducir la cantidad de gérmenes que hay en ellas. Si no tiene disponible agua y jabón, use un desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60 % de alcohol. En algunos casos, los desinfectantes para las manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos; sin embargo, los desinfectantes no eliminan todos los tipos de gérmenes y es posible que no eliminen sustancias químicas nocivas. Los desinfectantes para las manos no son tan eficaces cuando las manos están visiblemente sucias o con grasa.



City of Chicago
Mayor Rahm Emanuel

Programa de preparación en caso de emergencia



AN INITIATIVE OF HEALTHY CHICAGO