¿Cuándo Lavarnos las Manos?

*Antes, durante y después de preparar comidas.

*Antes de comer.

*Después de ir al baño.

*Después de tocer o estornudar.

*Luego de cambiar pañales.

*Después de tocar dinero.

*Luego de manipular o sacar la basura.

*Después de acaricar un animal.

*Luego de trabajar o jugar.

*Siempre que las manos entren en contacto con: saliva, lágrimas, nariz, sudor.

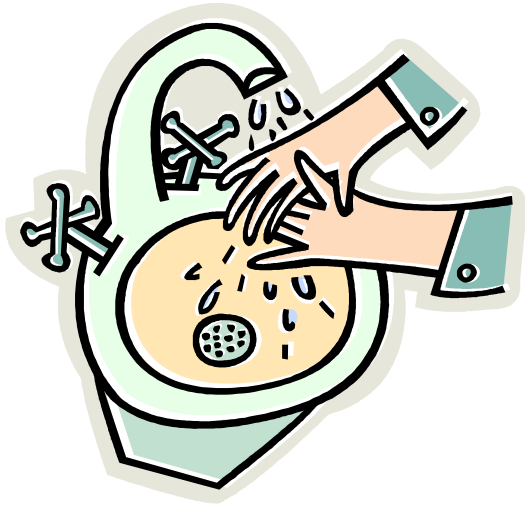
*Cuando hay una persona enferma en casa, lávese las manos con frecuencia.

Germ City

La División de Alimentos y Medicinas promueve el buen lavado de las manos como una forma de proteger a usted y su familia de enfermedades graves pero evitables. Germ City es una forma divertida de aprender cómo lavarse las manos adecuadamente. Para mayor información sobre Germ City comuníquese al: (919) 733-7366.

Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte
4000 Reedy Creek Road
Raleigh. MC 27607
Phone: 919-733-7336
Fax: 919-733-6801
www.fooddrug.com
www.ncfoodsafety.com
www.ncespanolfooddrug.com

El precio de 5,000 copias de este documento público fue $224.04 ($0.04 por copia). Impreso en papel reciclado.



¡Virus, bacterias, hongos y otros microorganismos se multiplican por miles en nuestras manos cada 20 minutos!

¿Por qué Lavarnos las Manos?

El objetivo principal es eliminar bacterias, virus, hongos y químicos que causan enfermedades.

>>Los microorganismos se multiplican en las manos. Infectan las comida, a otras personas… ¡todo lo que tocas!

>>EL 80% de las enfermedades infecciosas se contagian a través de las manos.

Hepatitis, meningitis, gripes y todas las infecciones por alimentos se pueden prevenir. ¡Lávate muy bien las manos!

¿Cómo Debemos Lavarnos las Manos?

Debemas lavarnos las manos con agua caliente y jabón, dorso y palma, detrás de las uñas y entre los dedos durante 20 segundos

¿Cómo sabemos si nos lavamos 20 segundos?

Canta ABC despacio

O

Canta Feliz Cumpleaños 2 veces

Técnica para Lavarse las Manos

Usa agua caliente.

Usa jabón y haz espuma.

Frota y refriega durante 20 segundos.

Refriege bien palmas, dorsos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Enjuaga bien y envuelve tu mano con toalla de papel para cerrar la llave.

Sécate las manos completamente.