

Las manos limpias ayudan a prevenir la influenza (Clean Hands Help Prevent the Flu)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Trate de evitar estornudar en sus manos debido a que las contamina con gérmenes y luego los transmite por todos lados. En su lugar, estornude en su brazo, así, porque de esta manera no contaminará sus manos con gérmenes. Abra la llave del agua, moje sus manos y póngales bastante jabón, frótelas hasta que salga espuma y luego láveselas bien durante 20 segundos, aproximadamente el tiempo en que se tarda en cantar la canción del feliz cumpleaños dos veces. Lávese bien ambos lados de las manos, entre los dedos, alrededor de las uñas y luego enjuáguelas. Séquese las manos después de lavárselas, preferentemente con algo desechable como una toalla de papel y luego utilice eso mismo para cerrar la llave del agua. Si es posible, cuando salga del baño, utilice para abrir la puerta lo mismo que usó para secarse las manos. La mejor manera de lavarse las manos es usando agua corriente y jabón pero a veces esto no es posible por lo que debe acordarse de llevar un desinfectante para manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.