



## Higiene de manos e higiene respiratoria

*de acuerdo con el Departamento de Salud*

**¡Las acciones simples, como lavarse las manos con frecuencia, pueden detener los gérmenes, instantáneamente!**

Sus manos pueden verse limpias, pero tienen gérmenes que podrían enfermarlo a usted y otras personas. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua caliente durante al menos 20 segundos para protegerse de los gérmenes y evitar contagiar a otras personas. Lleve un desinfectante para manos a base de alcohol (también llamado desinfectante para manos) para usar cuando no haya agua y jabón disponibles.

### **Siempre lávate las manos:**

- Después de sonarse la nariz, al toser, y estornudar.
- Después de usar el baño.
- Después de estar cerca de alguien que está enfermo.
- Después de tocar pasamanos u otras cosas manejadas por muchas personas.
- Antes y después de comer o beber.
- Antes de manipular alimentos.
- Después de manipular basura.

### **Cómo lavarse las manos:**

- Mójese las manos con agua corriente tibia.
- Enjabónese con jabón y frote entre los dedos, en el dorso de las manos y debajo de las uñas.
- Lávese durante al menos 20 segundos. Eso es casi el tiempo que lleva cantar "Feliz cumpleaños dos veces".
- Séquese sus manos. Use toallas de papel o secador de manos eléctricos.
- Use una toalla de papel cuando cierre el grifo.

### **Cómo usar el desinfectante para manos a base de alcohol:**

- Dispense un desinfectante para manos a base de alcohol en la palma de la mano.
- Frote las manos juntas trabajando el gel entre los dedos debajo de las uñas y el dorso de las manos.
- Continúe frotando las manos hasta que las manos estén secas.
- No se enjuague las manos ni se seque las manos con una toalla de papel.

### **Por favor, mantén tus gérmenes para ti mismo. ¡Todos nos sentiremos mejor!**

La tos y la salud al estornudar transmiten los gérmenes de la gripe a todas las personas a su alrededor. ¡Cúbrase para detener el virus!

### **¡Mira, sin manos!**

Nunca tosa ni estornude con la mano desnuda. Use un pañuelo para evitar la propagación de gérmenes a todo lo que toque. Luego, tira el pañuelo a la basura.

### ¿No tienes un pañuelo a mano?

Tosa o estornude en la curva de su brazo puede parecer extraño al principio, pero pronto vendrá naturalmente.

### La "etiqueta respiratoria" simplificada:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Si no tiene un papel kleenex desechable cuando tenga tos o estornudo use la parte superior del brazo, no las manos.
- Ponga sus pañuelos o papel kleenex desechable usados en una basura.
- Quédese en casa si cree que se siente enfermo, pero si debe salir en público (por ejemplo, para buscar atención médica) use una máscara.