

**PARE
LOS
GÉRMENES**

¡Lávese las Manos!

Lo que usted no puede ver le PUEDE hacer daño. Los gérmenes están en todas partes: en el aire, la tierra, el agua y hasta dentro de nosotros y de los animales.

Algunos gérmenes no causan problemas. Otros nos pueden enfermar.

Proteja a su familia de las enfermedades transmitidas por alimentos contaminados, manteniendo los gérmenes alejados. Tener mejor salud significa menos deudas médicas y menos días perdidos de la escuela y del trabajo.

Proteja a su familia

Mantenga las cosas LIMPIAS para deshacerse de los gérmenes. El primer paso es lavarse las manos. Mucha gente no se lava las manos con suficiente frecuencia. Pueden pensar que toma mucho tiempo o que lastima su piel. También pueden pensar que en realidad no es importante.

Lavarse las manos ES importante. Su familia tendrá menos resfriados y menos "gripas" si se deshace de los gérmenes que están en sus manos.

¡Es fácil!

Esto es lo que necesitará tener en su cocina y baño para lavarse las manos.

Agua

Hay que usar suficiente agua para lavar los gérmenes de sus manos. Es mejor usar agua que corra de la llave. Si en lugar de eso necesita usar un recipiente, asegúrese que el agua esté limpia.



Jabón

Use una barra de jabón o jabón líquido en un envase. No necesita jabón antibacterial.



Toalla

Las toallas de papel son mejores. Si usa una toalla de tela, use una limpia.





Esta es la manera correcta de lavarse las manos

- 1** Abra la llave y mójese las manos.



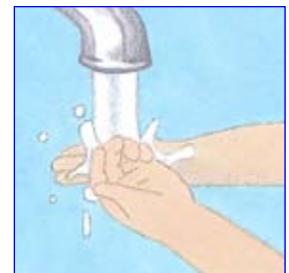
- 2** Ponga jabón en la palma de su mano y frótese las manos para formar espuma.



- 3** Continúe frotándose la espuma del jabón sobre sus manos por 20 segundos (el tiempo que toma cantar la canción Feliz Cumpleaños lentamente ...
"Feliz cumpleaños a tí, Feliz cumpleaños a tí, ...") No olvide lavarse las palmas y el dorso de sus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



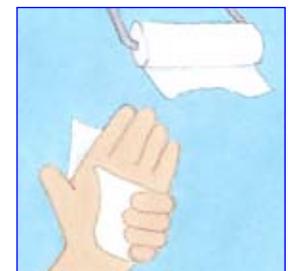
- 4** Enjuáguese las manos bajo agua corriente para quitar todo el jabón.



- 5** Cierre la llave con una toalla de papel, especialmente si no esté en su casa (por ejemplo en el cine o en la estación de autobuses).



- 6** Séquese las manos con una toalla de papel o toalla de manos limpia. ¡No termine secándose las manos en su ropa!





Cuándo debe lavarse las manos

Antes de comer.



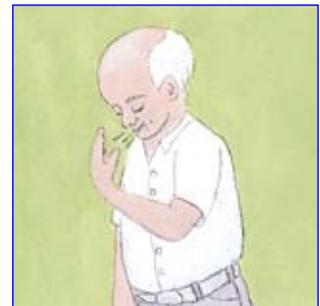
Antes de cocinar o preparar alimentos.



Después de usar el baño o cambiar pañales.



Después de estornudar o toser.



Si está enfermo con diarrea, no prepare alimentos para otros. Es difícil lavarse las manos suficientemente. Podría contagiar a alguien más.

Después de tocar a una mascota.



Después de tocar carne, pescado, aves o huevos crudos. Estos alimentos pueden tener gérmenes. Los gérmenes se mueren al cocinarlos.





Preguntas para el Doctor Sal Monela

¿Necesito usar jabón antibacterial?

No. El jabón común y el agua se deshacerán de los gérmenes. No tiene que gastar dinero extra en jabones especiales.

¿De verdad que tengo que lavarme las manos por 20 segundos?

Sí. Mucha gente no se lava las manos por suficiente tiempo. Toma todo ese tiempo para deshacerse de los gérmenes de cada parte de sus manos (incluyendo las yemas de los dedos).

¿Necesito lavarme las manos cada vez que use el baño?

Sí. Hasta la orina puede tener gérmenes.

¿Cómo puedo limpiarme las manos cuando no hay un lavabo o fregadero?

El jabón y agua corriente son la mejor manera de deshacerse de los gérmenes. En una emergencia puede usar "toallitas" (pequeñas toallas de papel humedecidas en paquetes para un solo uso). No use lociones antibacteriales en lugar de lavarse las manos. Usted puede llevar consigo una botellita con agua de la llave y jabón líquido para lavarse las manos antes de comer afuera.

Puedo lavar la ropa sólo una vez a la semana. ¿Es seguro usar la misma toalla de manos toda la semana?

Es mejor usar una toalla limpia. Si usa toallas con frecuencia, compre varias toallas baratas y cámbielas con frecuencia.

Desarrollado por Carolyn Raab, especialista en alimentos y nutrición del Servicio de Extensión (Extension foods and nutrition specialist), Oregon State University.

El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet, 1-800-SAFENET (723-3638), o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

© 2006 Oregon State University. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Publicado en junio del 2006