

## Cúbrase al toser o estornudar



Otra sana costumbre que debemos poner en práctica para detener el contagio de gérmenes que afectan nuestra salud y la de nuestra familia es cubrirnos al toser o estornudar.

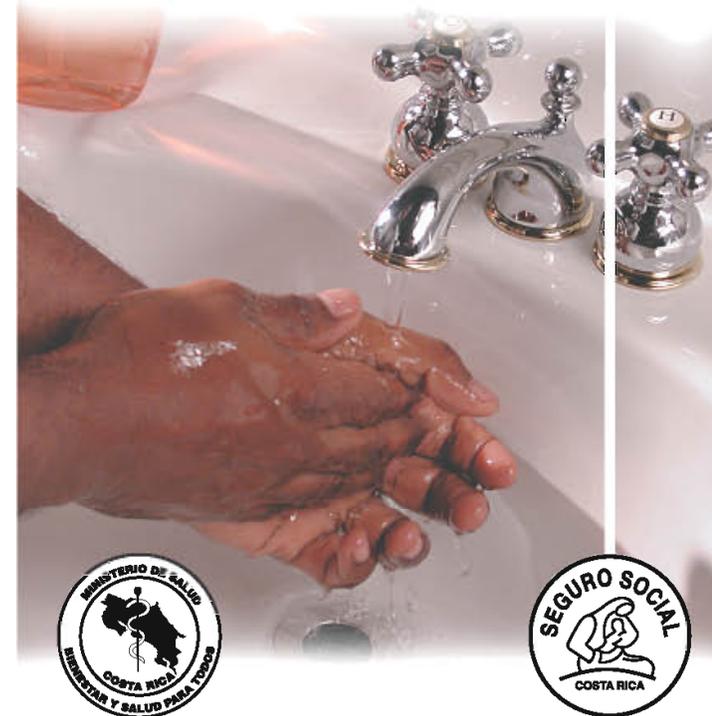
### ¿Cómo se hace?

- Tápese con pañuelos desechables la boca y la nariz cuando tosa o estornude y bote el pañuelo en el basurero.
- Si utiliza pañuelos de tela cámbielos regularmente y no los comparta.
- En caso de que no cuente con pañuelos cúbrase con la parte superior del brazo cuando tose o estornude, no con las manos.



**Recuerde...**  
El lavado de manos es un hábito saludable en la prevención de enfermedades. Proteja su salud y la de su familia.

# Las manos limpias salvan vidas



Las manos recogen microbios y transmiten enfermedades, éstas tienen cientos de folículos pilosos (vellos en la piel), pliegues y surcos en las uñas; lugar en donde se anidan miles de bacterias y hongos producidos por la suciedad. Para evitar contraer enfermedades debemos poner en práctica un método fácil y barato, lavémonos siempre las manos con agua y jabón.

## ¿Cómo hay que hacerlo?

- Utilice agua y jabón. El agua sola no es suficiente para librarnos de los gérmenes.

- Frote una mano contra la otra durante unos 30 segundos. Lávese las muñecas, las palmas, los dedos y bajo las uñas. Dedique especial atención a las yemas de los dedos y al extremo debajo de las uñas. Más del 95% de las bacterias se encuentran bajo el borde de las uñas.



- Enjuáguese cuidadosamente las manos con agua.

- Séquese las manos con una toalla desechable.

- Utilice la toalla desechable para cerrar el grifo del agua y abrir la puerta.

## ¿Cuándo se deben lavar las manos?

- Antes de consumir algún alimento
- Antes y después de atender algún enfermo o herido
- Después de ir al servicio sanitario
- Después de manipular la basura o desechos
- Después de atender a los animales y sus desechos
- Después de cambiar el pañal al niño
- Después de toser o estornudar

## ¿Qué enfermedades se previenen?

Lavarse las manos ayuda a prevenir enfermedades como:

- Gripe
- Diarrea
- El cólera
- Trastornos digestivos
- Parásitos intestinales, entre otras

## Lavado de manos en niños

En los niños el lavado de manos es muy importante, principalmente por la costumbre de llevarse los dedos y los objetos a la boca.

Las manos se deben lavar con suficiente agua y jabón después de usar el servicio sanitario y antes de comer.

Pero además del lavado de manos hay que preocuparse por mantener las uñas muy cortas y limpias.

## Mitos y realidades sobre el lavado de manos

Utilice agua y jabón. El agua sola no es suficiente para librarnos de los gérmenes.

**Mito:** Es necesario usar siempre agua caliente para matar las bacterias.

**Realidad:** No necesariamente. Un buen lavado con agua a temperatura ambiente puede lograr los mejores resultados, si se realiza como se indicó anteriormente.

**Mito:** Debo tratar de evitar jabón de barra y toallas de algodón en lugares públicos.

**Realidad:** Sí, en lo posible no usarlos; pero si no hay otra forma, es mejor que nada. Lo ideal sería jabón de dispensador de botella y toallas desechables o secador de manos.

**Mito:** Debo comprar siempre compuestos antibacteriales para desinfectar.

**Realidad:** No, porque los antibacteriales van perdiendo su acción a medida que las bacterias desarrollan resistencia a ellos; además, los antibactericidas, no protegen contra ciertos gérmenes como virus, hongos y parásitos.