

# De Usted Depende Detener la Influenza

# Lavarse las Manos



## ¿Por qué Debe Lavarse las Manos?

Todos tienen millones de gérmenes en las manos. La mayoría de esos gérmenes no le harán daño. Pero alguna de ellas harán que se enferme si se toca los ojos, boca, nariz o cortadas en su cuerpo. Cuando se le olvida lavarse las manos, puede transmitir los gérmenes a las demás personas.

Usted también puede obtener los gérmenes de las cosas que toca. Piense en todas las cosas que toca cada día. Ahora piense en cuantas personas quizá hayan tocado estas cosas antes que usted. Si ellos no se lavan las manos o no son buenos para lavarse las manos, ¡tal vez usted ya haya obtenido algún germen! Lavarse las manos es la mejor manera de evitar que usted obtenga los gérmenes de otras personas.



## ¿Cuándo Debe Lavarse las Manos?

### Antes de ...

- Comer
- Tocar los alimentos
- Ir al baño
- Tocar una herida o raspón



### Después de...

- Toser o estornudar
- Comer
- Jugar
- Ir al baño
- Tocar una herida o raspón

## ¿Cómo Debe Lavarse las Manos?

- Usar jabón y agua tibia
- Hacer burbujas al frotar las manos
- Contar hasta 20
- Usar agua tibia para enjuagar los gérmenes y el jabón de las manos
- Usar siempre toallas limpias para secarse completamente las manos



Harris County  
**HCPHES**

Public Health & Environmental Services