



UPDATED: 08/2011

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE TORMENTAS TROPICALES/HURACANES

LAVARSE LAS MANOS PUEDE AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES

Para ayudar a prevenir la diseminación de gérmenes que pueden provocar enfermedades, es importante lavarse las manos con frecuencia. Los gérmenes se diseminan cuando la gente olvida lavarse sus manos o no se las lava por completo.

La higiene básica es muy importante en los entornos de desastres. Siempre lave sus manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada y dejado enfriar. Si no dispone de agua y jabón, puede utilizar los limpiadores de manos a base de alcohol.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- **Después de:**
 - usar el baño o cambiar un pañal
 - manipular alimentos crudos
 - jugar con una mascota
 - limpiar o manipular basura
 - atender a un enfermo o lesionado
 - sonarse la nariz, toser o estornudar
 - participar en actividades de limpieza de inundaciones o manipular objetos contaminados con el agua de las inundaciones contaminada o aguas residuales

- **Antes de:**
 - preparar o comer alimentos
 - tratar un corte o herida
 - colocar o retirar lentes de contacto

¿Cómo debe lavarse las manos?

- Use jabón y agua corriente limpia y tibia o agua hervida/enfriada o desinfectada
- Lave completamente todas las superficies, incluyendo muñecas, palmas, dorso de las manos, dedos y debajo de las uñas
- Frote las manos mientras las lava por al menos 20 segundos y luego enjuague
- Seque con una toalla limpia y/o desechable
- Use la toalla para cerrar el grifo del agua

Para más información, favor de comunicarse con el departamento de salud del condado local o visite www.doh.state.fl.us o www.FloridaDisaster.org.