



Salud Pública
Prevenir. Promocionar. Proteger.

Salud Pública de Muskegon

Lávese las Manos

¿Por qué lava entrega importante?

Entregue lavar es las solas la mayoría de las cosas importantes que usted puede hacer para prevenir la extensión de microbios. Cuando nosotros estamos en el colegio, el trabajo, el servicio de guardería infantil, fuera en público o en casa nosotros esparcimos microbios principalmente por nuestras manos.

La infección ocurre cuando tocamos algo que tiene microbios y entonces nosotros tocamos los ojos, la nariz, o la boca. Los microbios también pueden ser esparcidos por cortes en la piel. El limpiador que las manos son, el menos probable usted es de esparcir microbios a usted mismo o a otros.

Entregue lavar puede ayudar a reducir la extensión de fríos y gripe y de enfermedades más graves.

¿Importa realmente cómo lavo las manos?

Sí. Esté seguro utilizar suficiente jabón y frotar las manos bajo tibio, el agua corriente por 20 segundos.

Utilice una toallita de papel limpia y seque completamente la piel y la vuelta del agua con una toallita de papel antes que la mano limpia.

Lavar apropiado de mano puede hacer una diferencia al aclarar justo con agua simple es ineficaz en reducir microbios.

¿Cuándo debo lavar yo las manos?

Muchas personas lavan las manos también poco. Esté seguro lavar las manos antes que usted:

- El cocinero o come alimento
- Ayuda a un enfermo
- Cambia sus lentillas

También, está seguro lavar las manos después de que usted:

- Utilice el cuarto de baño
- Cambia un pañal
- Maneja alimentos crudos

Es también importante lavar las manos después de que usted:

- Enjague la nariz
- Tos
- Estornudo

Si usted cuida de a un enfermo, quitando la basura, o el manejo animal lo malgasta es necesario para lavar las manos.

¿Qué tal el alcohol se basó mano frota?

El alcohol se basó mano frota es recomendada para el uso lavar regular intermedio de mano. Ellos son una manera efectiva de eliminar microbios si facilidades de jabón y agua no están disponible. El uso del jabón y el agua es el método preferido para lavar de mano pero puede ser sustituido si necesario.

Utilice por favor advierte cuando se usa el frota. El alcohol basado frota puede ser inflamable. Es importante que ellos sean utilizados como dirigido.

Para más información en el handwashing:

Los centros para el Control de la Enfermedad y la Prevención (CDC)

<http://www.cdc.gov/handhygiene>

CDC Información Pública

el peaje liberta 24/7: 800-CDC-INFO
(800-232-4636)

TTY: 888-232-6348

Salud Pública de Muskegon

209 E Apple Ave, Muskegon, MI 49442

www.muskegonhealth.net

Phone: (231) 724-6246