

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams  
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland  
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: Lávese las Manos

## LÁVESE LAS MANOS

¿Sabía usted que el lavado de manos es una de las maneras más eficaces para prevenir la propagación de muchos tipos de infección y enfermedad? Las manos limpias pueden detener la propagación de gérmenes de persona a persona y en toda la comunidad.

Detenga la propagación de gérmenes lavándose las manos antes, durante y después de preparar la comida, antes de comer; antes y después de cuidar a alguien que está enfermo; antes y después de tratar un corte o herida; después de usar el inodoro; después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que ha usado el inodoro; después de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de tocar un animal, comida de animal o excremento u orina de animal; y después de tocar la basura.

### **Durante la pandemia del COVID-19, también se debería limpiar las manos:**

- Después de estar en un lugar público y tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como las manijas de las puertas, las mesas, los surtidores de gasolina, los carritos para las compras, las pantallas o cajas registradoras electrónicas, etc.
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microbios al cuerpo.

Hay cinco pasos para lavarse las manos de la manera correcta:

1. Moje las manos con agua corriente limpia, cierre el grifo y póngase jabón.
2. Enjabone las manos frotándolas con el jabón. Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Lávese las manos durante al menos 20 segundos. Si no está seguro de cuánto tiempo es, intente tararear la canción “Feliz Cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua limpia y corriente.
5. Seque las manos con una toalla limpia o seque al aire.

El lavado de manos con agua y jabón es el mejor método para reducir el número de gérmenes. Si el jabón y el agua no están disponibles, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.

¡Limpie esas manos y detenga la propagación de gérmenes! Puede obtener más información sobre el lavado de manos en <https://www.cdc.gov/features/handwashing>

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial.

En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de

cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en [www.LCDHD.org](http://www.LCDHD.org) y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: <https://www.cdc.gov/features/handwashing>