

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.

**Para evitar la propagación de gérmenes durante la pandemia de COVID-19, también debe lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol para lavarse las manos ANTES y DESPUÉS:**

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Tocar su máscara.
- Entrar y salir de un lugar público.
- Tocar un artículo o una superficie que otras personas puedan tocar con frecuencia, como manijas de puertas, mesas, surtidores de gasolina, carritos de compras o pantallas o cajas registradoras electrónicas.

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.

**Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,**

- Los desinfectantes **no** eliminan todos los tipos de gérmenes.
- Los desinfectantes de manos pueden no ser tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas.
- Es posible que los desinfectantes de manos no eliminen los productos químicos nocivos de las manos como pesticidas y metales pesados.

¡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.