



# PREVENGA EL CONTAGIO DE ENFERMEDADES

Las manos limpias salvan vidas  
Lávese las manos por 20 segundos

La higiene personal básica y lavarse las manos son muy importantes para prevenir el contagio de enfermedades. El agua limpia y corriente es esencial para la higiene y lavado de manos apropiado. El agua embotellada o hervida también es aceptable.

La higiene es importante después de una emergencia como una inundación, un huracán o tornado, especialmente durante un brote o epidemia de una enfermedad infecciosa.

## Para prevenir el contagio de enfermedades:

- Lávese las manos a menudo y supervise a los niños cuando se laven las manos.
- Un buen lavado de manos debe llevarse a cabo:
  - Antes de preparar o comer alimentos
  - Después de ir al baño
  - Antes y después de limpiar alguna herida o cortada
  - Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño
  - Después de manipular a un animal o su juguete, correa o desecho
  - Después de manipular basura o artículos que hayan estado en contacto con aguas de inundación
- Manténgase alejado del agua del drenaje en jardines y agua de inundación (especialmente los niños).
- Use una solución ligera de cloro (blanqueador) – **1 parte de cloro por cada 10 partes de agua**. Tire a la basura los juguetes que no se puedan limpiar. Limpie los artículos de la casa con un desinfectante.

## Si usted se enferma:

- Consulte a su doctor o profesional de cuidados de la salud lo antes posible, asegúrese de seguir sus indicaciones.
  - ¡Lávese las manos con agua limpia tibia y jabón durante 20 segundos!
- Lávese las manos con jabón o utilice un desinfectante para manos a base de alcohol después de:
  - Limpiarse la nariz, toser o estornudar en sus manos
  - Tratar una herida o tomar medicamento
  - Usar el baño
  - Manipular ropa sucia o artículos personales contaminados
  - Antes, durante y después de preparar alimentos
  - Tocarse los ojos, nariz o boca
- Evite saludar de manos o tener contacto cercano con otros (manténgase a distancia social)
- Cúbrase la boca cuando tosa o estornude
- Beba líquidos en abundancia y coma alimentos nutritivos
- Descanse a plenitud

**Proteja a su familia. Protéjase a sí mismo. ¡Previniendo contagio de enfermedades!**