

Lávese las manos

Después de un desastre, puede ser difícil mantenerse limpio, pues es probable que no tenga agua corriente. Pero mantenerse limpio lo ayudará a estar sano.

Cosas que puede hacer para mantenerse limpio y sano

- Lávese las manos con agua limpia y jabón. Si no tiene agua y jabón, puede utilizar lociones para limpiarse las manos a base de alcohol.
- Lávese las manos a menudo todos los días.

Cuándo debe lavarse las manos

ANTES de

- preparar la comida
- comer
- tocar a una persona enferma
- tocar una cortada, llaga o herida

DESPUÉS de

- ir al baño
- sonarse la nariz, toser o estornudar
- tocar cosas que pudieran tener gérmenes, como por ejemplo
 - pañales o un niño que acaba de ir al baño
 - alimentos no cocinados (crudos)
 - animales o excrementos de animales
 - basura
 - cosas que hayan estado en contacto con el agua de la inundación
 - una persona enferma
 - cortadas, llagas y heridas

