



# Boletín de Enfermera

Enero / Febrero 2016



Uff ! Me enferme. Pero ¿cómo me enfermo? No estaba cerca de alguien que estaba enfermo .

¿Sabías uno de los mejores y más sencillas formas para prevenir la propagación de la enfermedad es lavarse las manos con agua y jabón ?

La forma correcta de lavarse las manos:

- Moje sus manos muy bien con agua ,
- Aplique jabón hasta hacer espuma , lave el dorso de las manos , frente, entre los dedos y muñecas
- Llave sus manos durante 20 segundos , o cantar o una canción del feliz cumpleaños o ABC
- Enjuague con agua hasta que corre limpia
- Sece sus manos y lugo sus muñecas .



Siempre debe lavarse las manos al realizar cualquiera de las siguientes acciones :

- Antes de comer
- Antes y después de atender a una persona enferma
- SIEMPRE con el papel higiénico
- Después de cambiar pañales o después de limpiar a un niño que ha utilizado el inodoro
- Después de sonarse la nariz , toser , estornudar o \* ( para la tos y estornudar en la parte interna del codo para evitar que los gérmenes entren en sus manos )
- Después de tocar basura
- Antes y después de tratar a un corte o una herida
- Antes de preparar la comida , durante la preparación de alimentos , y después de que haya terminado de preparar la comida
- En cualquier momento después de haber alimentado , tocado, o celebrado un animal y después de la limpieza de los residuos animales

Lavado de manos regular es importante . Es una de las mejores maneras de deshacerse de los gérmenes , evitar que se enfermen , y prevenir la propagación de gérmenes a otras personas .

