

# ¿ESTÁ PREPARADO?



**Get Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## Estar higienizado está de onda: ¡Lávese las manos!

Enfermarse no es divertido. Cuando se enferma, usted no puede hacer cosas divertidas, como jugar con sus amigos o salir a pasear en bicicleta. A veces estar enfermo trae aparejados dolor de garganta y congestión nasal. Incluso, puede tener fiebre alta y tener que hacer reposo hasta mejorarse.



Estar enfermo no es para nada divertido. Pero existe algo sencillo que puede hacer para que esto directamente no ocurra: ¡lávese las manos!

Es cierto. Lavarse las manos de manera correcta puede mantenerle sano, ya que elimina los gérmenes malos antes de que estos hagan que usted se enferme.



### ¿Qué son los gérmenes?

Los gérmenes son criaturas muy pequeñas que viven en los animales, en las plantas y en las personas. Son tan pequeñas que se necesita un microscopio para verlos. Independientemente de lo que haya hecho hoy, usted probablemente ha entrado en contacto con algunos gérmenes. Algunos de esos gérmenes hacen que se enferme.

Los gérmenes pueden vivir en todo tipo de lugares. Pueden vivir en las manos, en el escritorio de su escuela o en el mostrador de la cocina de su casa. Los gérmenes pueden vivir en estos lugares por mucho tiempo, y usted puede transmitir gérmenes a cualquier persona o a cualquier cosa que toque.



## ¿Está cansado de los gérmenes? ¡Lávese las manos!

Lavarse las manos es sencillo y divertido. Cualquiera puede hacerlo. Pero si sigue algunas de estas reglas sencillas, usted tiene incluso más probabilidades de no enfermarse. Aquí se explica cómo hacerlo:

1. Asegúrese de que el agua esté tibia, ni fría ni caliente.
2. ¡Use siempre jabón y frótese las manos para hacer burbujas!
3. Asegúrese de lavarse debajo de las uñas y alrededor de las muñecas.
4. Lávese las manos durante, al menos, 20 segundos. Una buena manera de saber cuánto tiempo ha pasado es cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras se lava las manos.



## ¿Cuándo debe lavarse las manos?

Puede resultar difícil saber cuándo debe lavarse las manos, ya que los gérmenes son tan pequeños que no los puede ver. Por eso es bueno que siempre se lave las manos luego de hacer ciertas cosas.

Siempre lávese las manos:

- después de ir al baño;

- después de desayunar, almorzar, cenar o tomar un refrigerio;
- después de estornudar o de sonarse la nariz;
- después de toser;
- después de jugar con una mascota;
- después de jugar al aire libre; y
- después de salir con un amigo o con un familiar que está enfermo.



## ¡Transmita el concepto, no los gérmenes!

Mantenerse sano requiere trabajo en equipo. Si todos nos lavamos las manos, todos tenemos más probabilidades de no enfermarnos.

Ahora que usted conoce la manera correcta de lavarse las manos, ¿por qué no les cuenta esto a sus amigos también? También podría enseñar a su familia cómo lavarse las manos y mostrarle la manera correcta de hacerlo. Después de todo, ¡los adultos también necesitan que se les recuerde la importancia de tener las manos limpias!

Ayude a transmitir el concepto de lavarse las manos. ¡Logremos juntos una vida sana!



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710  
202-777-APHA • [www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org) • [getready@apha.org](mailto:getready@apha.org)

La campaña de lava manos de Get Ready está apoyada por un subsidio de la empresa Colgate-Palmolive.