

Cositas de Bienestar

Diciembre 7-13: Semana Nacional de Concientización del Lavado de Manos



¡Levante la Mano!

Levante su mano si está consciente de que el lavado frecuente de manos es una de las mejores y más fáciles formas de protegerse contra las enfermedades. Este es un mensaje común, pero sin duda uno que vale la pena repetir. Un estudio reciente reveló una reducción del 50% en las ausencias de los estudiantes debido a la gripe en las escuelas donde lavarse las manos dos veces al día era obligatorio, contra las escuelas que no cuentan con procedimientos de lavado de manos implementados.

El [CDC](#) describe el siguiente método como el más eficaz en el lavado de las manos:

- | | |
|--------------------|--|
| Mojar | Use agua limpia y corriente cuando esté disponible. |
| Enjabonarse | Aplique jabón y frótese las manos por todos lados hasta que se empiecen a formar burbujas. |
| Restregar | Restriéguese durante 20 segundos o cante feliz cumpleaños dos veces. |
| Enjuagar | Enjuáguese todo el jabón de las manos. |
| Secar | Use una toalla limpia o aire para secarse las manos. |



Resources:

<http://www.cdc.gov/features/handwashing/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21470450>

¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo: <https://bit.ly/360Wa1O>
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadero o Falso:

Los desinfectantes para manos son igual de eficaces que el agua y el jabón y eliminan todo tipo de gérmenes y sustancias químicas nocivas.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG