

Pasos para mantenerse saludable

Lavarse las manos es la mejor manera de mantenerse saludable y detener la propagación de gérmenes. Esta guía le dará más información sobre cómo puede ayudar a Stanford Children's Health a prevenir infecciones.

Los 7 pasos



Consejos adicionales para lavarse las manos

- Use jabón y agua o gel desinfectante con más de 60% de alcohol. Todos los dispensadores de gel en el hospital tienen más de 60% de alcohol y son los apropiados.
- Lávese las manos durante 20 segundos mientras canta 'Feliz cumpleaños' dos veces. La canción dura alrededor de 20 segundos y cantarla le ayudará a contar el tiempo.

Otras cosas que puede hacer

Si desea evitar los gérmenes hay otras cosas que puede hacer, por ejemplo:

- Mantenga limpios los teléfonos: limpie su teléfono con toallitas desinfectantes y cuando esté limpio colóquelo y déjelo en una bolsa de plástico para mantenerlo libre de gérmenes.