



# Hablando de enfermedad, ¿se ha lavado usted las manos?



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutua de Reserva Legal, un Concesionario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)

**Usted puede practicar una de las más sencillas y más efectivas maneras de reducir el riesgo de propagar gérmenes,** que desencadenan enfermedades comunes y graves, con una buena higiene de manos.

Los resultados de nuevos estudios muestran que mucha gente no se lava las manos en lugares públicos y que donde sea que estén, se lavan las manos mucho menos de lo pensado.\*

Cuando se lava las manos, asegúrese de utilizar jabón y agua tibia corriente, y de lavar todas las partes de sus manos y muñecas minuciosamente, incluyendo por debajo de las uñas. Frote sus manos durante por lo menos de 10 a 15 segundos, luego séquelas utilizando una toalla limpia o toalla de papel desechable.

Gracias a esta buena costumbre sencilla de higiene, todos pueden unir sus manos y prevenir la propagación de enfermedades infecciosas.

*\*Fuente: American Society for Microbiology*

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)