


HEMOWISE™



Palabras de sabiduría de sus amigos de Caremark

¡LÁVESE LAS MANOS!



El lavarse las manos es lo más importante que podrá hacer para no enfermarse. Es la cosa más sencilla, más fácil y más económica que podrá hacer para evitar la propagación de las infecciones.

Piense por un momento en todo lo que hacemos con nuestras manos. Estrechamos las manos de los demás, manoseamos las comidas, nos frotamos los ojos, nos tocamos la boca. Nuestras manos transmiten bacterias y virus a otras

partes del cuerpo y a los demás, muy fácilmente.

Hay una forma correcta de lavarse las manos antes de empezar a preparar medicinas. Es fácil:

1. Mójese las manos con agua caliente hasta las muñecas. Aplique un buen jabón germicida y enjabónese bien. Considere usar jabón líquido en vez de jabón en barra. Las barras de jabón pueden efectivamente guarecer microbios.
2. Frótese las manos vigorosamente incluyendo todas sus partes, de 10 a 15 segundos, poniendo especial atención a las uñas.
3. Enjuáguese las manos, una a la vez, empezando por las puntas de los dedos, para que el agua sucia corra o salga desde las muñecas.
4. Séquese las manos completamente, utilizando una toalla limpia de tela o papel toalla.

Recuerde: El lavarse las manos frecuentemente es bueno para todo el mundo, no sólo para los que reciben medicinas.

¡Para una mejor salud, convierta el lavarse las manos en una costumbre familiar!

CAREMARK
It all starts with careSM

©2003 Caremark Inc. Todos los derechos reservados.

1-866-RXCARE-1
(1-866-792-2731)

www.caremark.com

75-002953-1003