



LÁVESE LAS MANOS

Lavarse las manos es algo sencillo de hacer y es la mejor forma de prevenir las infecciones y enfermedades.

Las manos limpias previenen infecciones. Mantener las manos limpias previene enfermedades en la casa, la escuela y el trabajo. Las prácticas de higiene de las manos son herramientas clave de prevención en establecimientos médicos, guarderías, escuelas e instituciones públicas, y contribuyen a la seguridad de nuestros alimentos.

La forma correcta de lavarse las manos

Al lavarse las manos con agua y jabón:

- Mójese las manos con agua corriente y enjabónelas. Use agua tibia si puede.
- Frótese las manos hasta formar espuma y restriéguelas cuidadosamente.
- Siga frotándose las manos unos 15 a 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Haga de cuenta que le está cantando dos veces el "feliz cumpleaños" a un amigo.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
- Séquese las manos con una toalla de papel o un secador de aire. Si es posible, use la toalla de papel para cerrar la llave.
- Siempre use agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.

Si no dispone de agua limpia ni jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Estos desinfectantes para las manos a base de alcohol son de acción rápida y reducen considerablemente el número de gérmenes en la piel.

Al usar un desinfectante para manos a base de alcohol:

- Aplique el producto en la palma de una mano.
- Frote las manos.
- Restriegue el producto sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que se sequen.

Cuando debe lavarse las manos

- antes y después de cocinar, o preparar comidas, bocadillos o biberones
- antes de comer sus comidas y bocadillos
- después de usar el inodoro o cuando ayuda a su niño ir al baño
- después de cambiar pañales a su niño
- después de tocar artículos que tienen líquidos del cuerpo (como: sangre, orina, excremento, saliva, o líquidos que vienen de la nariz, ojos, o lesiones)
- después de toser, destornudar, o de limpiarse la nariz
- cuando sus manos estén sucias