



Lavarse las manos

¿Cuándo fue la última vez que se lavó las manos?

La cosa más importante que puede hacer para no ponerse enfermo es lavarse las manos. Se calcula que una de cada tres personas no se lava las manos después de usar el baño. Al lavarse las manos con frecuencia, elimina los gérmenes patógenos que ha recogido de otras personas o de superficies contaminadas. Muchas enfermedades, como el resfriado común, la gripe, la meningitis y la diarrea infecciosa se pueden prevenir si la gente se lava las manos. El lavarse las manos con frecuencia también evita que las personas alrededor de usted se pongan enfermas con los gérmenes patógenos que usted podría estar propagando sin darse cuenta.

¡El lavarse las manos salva vidas!

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Antes y después de tratar un corte o una herida
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal o desechos de animales
- Después de tocar la basura

¿Cómo se lava las manos correctamente?

- Primero se moja las manos, luego aplica jabón (líquido o una pastilla limpia de jabón)
- Frote las manos una contra otra para hacer espuma
Frote todas las superficies durante al menos 20 segundos (es el jabón junto con la acción frotadora lo que ayuda a liberarse de los gérmenes patógenos)
- Asegúrese de lavarse las áreas que porten gérmenes patógenos más a menudo.
 - Dorso de las manos
 - Muñecas
 - Entre los dedos
 - Debajo de las uñas
- Enjuague bien
- Séquese las manos con una toalla de papel o una toalla limpia

En los baños públicos

- Abra el grifo del agua con una toalla de papel
- Use la misma toalla para abrir la manija de la puerta cuando se vaya del baño y deséchela después de usarla.