

# Hoja de Datos sobre Salud Pública



Department of Health & Human Services

[oakgov.com/health](http://oakgov.com/health)

## Lavado de Manos

La cosa más importante que usted puede hacer para prevenir que se extienda la enfermedad es lavarse las manos y las manos de sus hijos cuidadosamente y a menudo.

### Así es como debe usted lavar sus manos

- Frote sus manos juntas vigorosamente durante al menos de 20 segundos usando agua de grifo caliente y jabón. Asegúrese de que hay muchas burbujas.
- Lávese debajo de las uñas, entre los dedos y el reverso de sus manos y muñecas.
- Aclare bien sus manos con agua de grifo.

En baños públicos:

- Seque sus manos con una toalla de papel de un solo uso (o con un secador de aire caliente)
- Si el aparato que suministra las toallas tiene un mango, asegúrese de desenrollar el papel antes de lavarse las manos. Esto ayudará a asegurarle que no se contagiará con los gérmenes del mango.
- Para grifos manuales, cierre el agua utilizando una toalla de papel en lugar de sus manos desnudas para que no se contagie sus manos limpias con nuevos gérmenes.

Abra la puerta del baño con la misma toalla de papel.

En su casa cambie a menudo las toallas para secarse las manos .

### Estas son las ocasiones en las que usted se debería lavar las manos:

- Después de usar el baño o ayudar a un niño a usar el baño.
- Después de cambiar un pañal.
- Después de tocar artículos manchados con fluídos o desechos corporales como sangre, saliva, orina, heces o líquido de narices u ojos.
- Después de limpiar suciedad.
- Después de tocar a un niño enfermo.
- Antes de preparar o servir comida.
- Antes de comer o beber.

### Enseñe y muestre a sus hijos cómo lavarse las manos correctamente. Ellos se deberían lavar las manos cuando:

- lleguen a casa de la guardería, la casa de los amigos, una excursión o la escuela.
- utilicen el inodoro o se les cambie el pañal.
- hayan tocado un niño que pueda estar enfermo o haya tocado artículos sucios.
- coman o beban.

OVER



# INSTRUCCIONES PARA EL LAVADO DE MANOS

Utilice JABÓN y AGUA CORRIENTE

FROTE sus manos vigorosamente durante 20 segundos

LAVE TODAS LAS SUPERFICIES, incluyendo:

- el reverso de las manos
- las muñecas
- entre los dedos
- debajo de las uñas

ACLARESE bien

SEQUE sus manos con toallas de papel.

Cierre el agua utilizando una TOALLA DE PAPEL en lugar de sus manos desnudas.

**Para más información sobre el Lavado de Manos, llame al (248) 858-1406 o gratis a 1 (800) 848-5533**

Para copias adicionales, visite nuestra página web en [www.oakgov.com/health](http://www.oakgov.com/health).