



LIMPIEZA DE MANOS

Lo Que Necesita Saber



PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS



1.

Frótese las manos por mínimo 20 segundos usando agua corriente tibia y jabón.



2.

Lave debajo de las uñas, entre los dedos, detrás de las manos y las muñecas.



3.

Enjuáguese bien las manos debajo de agua corriente tibia.



4.

Séquese las manos completamente. En la casa, cambie la toalla de secarse las manos seguido.

EN BAÑOS PÚBLICOS

- Séquese las manos con una toalla de papel de solo un uso (o con una secadora de aire caliente).
- Si la dispensadora de toalla tiene una manilla, asegúrese de sacar el papel antes de lavarse las manos. Esto ayuda asegurar que no vaya a recoger gérmenes nuevos de la manilla.
- Para grifos de mano, apague el agua usando una toalla de papel en lugar de sus manos expuestas para que no vaya a recoger gérmenes nuevos en sus manos limpias.
- Abra la puerta del baño con la misma toalla de papel

TENGA SIEMPRE HÁBITOS SALUDABLES

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando estornude o tosa, o tosa/estornude en la parte de arriba de la manga de su camisa. Inmediatamente tire cualquier pañuelo usado, después lávese las manos.
- Enséñele y demuéstrelas a los niños como lavarse las manos correctamente

CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS

Lávese las manos después de:

- Toser, estornudar, o tocar objetos y superficies. También puede utilizar desinfectante de manos con mínimo 60% de alcohol.
- Usar el baño o ayudar a un niño a usar el baño.
- Cambiar un pañal, también lávele las manos al niño.
- Manipular objetos contaminados con sangre, saliva, orina, excremento, o secreciones de la nariz u ojos.
- Llegar a casa de la guardería, casa de alguna amistad, salida o escuela.
- Limpiar el desorden.
- Tratar con un niño enfermo.
- Tocar un animal o mascota.

Lávese las manos antes de:

- Preparar o servir comida.
- Comer o beber

LO MEJOR QUE PUEDE HACER PARA PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD ES LAVARSE LAS MANOS SEGUIDO
El lavado de manos es más eficaz que un desinfectante de manos