

LAVARSE LAS MANOS

Lavarse las manos es algo fácil y es la forma más eficaz de prevenir las infecciones y enfermedades.

Las manos limpias previenen las infecciones. Las manos limpias previenen enfermedades en su casa, su escuela, y el sitio de trabajo. Las prácticas de higiene de las manos son formas de prevención cruciales en los hospitales, las guarderías infantiles, las escuelas e instituciones públicas, y para la seguridad de alimentos.

¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

Siga los cinco pasos siguientes para lavarse las manos siempre de forma correcta:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas después de cerrar el grifo.
2. Frótese las manos con jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restriegue las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquelas con una toalla limpia, una toalla de papel desechable o al aire.

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios.

Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol. Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones.

Cuando use los desinfectantes de manos.

- Aplíquese el gel en la palma de una mano
- Frótese las manos
- Frote el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que las manos estén secas

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes de preparar o comer alimentos
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de haber tocado animales o excrementos de animales
- Después de tocar la basura
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras

Adaptado del especial "[Lávese las manos](#)" de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades