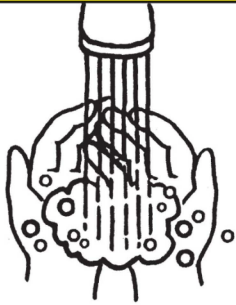


Lavado de manos



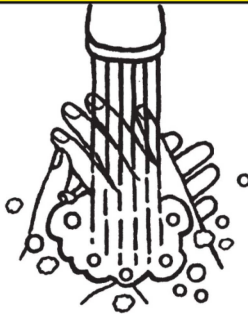
1. Mójese las manos.



2. Aplique jabón.



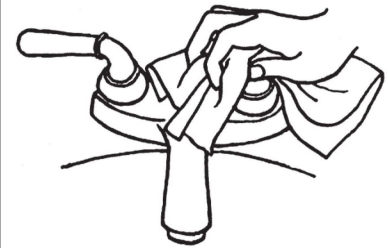
3. Enjabónese las durante 15 segundos. Frótese entre los dedos, en el dorso de las manos, las yemas de los dedos y debajo de las uñas.



4. Enjuáguese bien bajo agua corriente.



5. Séquese las manos bien con una toalla de papel o un secador de aire caliente.



6. Cierre los grifos con una toalla de papel, si las hay.

Detenga la propagación de gérmenes

Lávese siempre las manos

Después de:

- Estornudar, toser o sonarse la nariz
- Usar el baño o cambiar pañales
- Manipular basura

Antes y después de:

- Preparar o comer alimentos
- Tocar un corte o llaga

Detenga la propagación de gérmenes: Mantenga las manos limpias

¿Por qué es importante mantener las manos limpias?

Las manos transportan y propagan gérmenes. El tocarse los ojos, la nariz o la boca sin lavarse antes las manos puede permitir que entren gérmenes en su cuerpo. Los gérmenes pueden propagarse también si una persona estornuda o tose en sus manos y luego toca a otra persona o un objeto como el picaporte de una puerta, una barra en el metro o un teléfono. La persona cuyas manos entren en contacto con estos gérmenes puede enfermarse si no se lava las manos antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuándo debo lavarme las manos con jabón y agua?

Después de:

- Estornudar, toser, sonarse la nariz
- Usar el baño
- Manipular basura
- Cambiar pañales
- Manipular alimentos crudos

Antes y después de:

- Preparar y comer alimentos
- Tocar un corte o una llaga
- Tocarse los ojos, la nariz o la boca

Lávese siempre las manos si están visiblemente sucias.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos con jabón y agua?

Mójese las manos con agua tibia y aplique jabón.

Frótese las manos enérgicamente durante 15 segundos.

Frótese la mano entera, incluyendo el dorso de las manos, entre los dedos y por debajo de las uñas.

Enjuáguese bien y séquese las manos con una toalla (en los baños públicos utilice toallas de un solo uso) o un secador. Use una toalla para cerrar los grifos de agua, si es necesario.

¿Cuándo puedo utilizar desinfectantes para manos en lugar de agua y jabón?

Los desinfectantes para manos son muy útiles cuando no se dispone de agua y jabón. Si no tiene las manos visiblemente sucias, entonces los desinfectantes, geles o enjuagues para manos con alcohol (un mínimo de 60%), reducirán los gérmenes. Si tiene las manos visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón. Las personas que preparan alimentos deben lavarse las manos con agua y jabón en lugar de usar desinfectantes para manos.

¿Cómo uso un desinfectante para manos?

Elija un desinfectante que contenga un mínimo de 60% de alcohol. Aplique una pequeña cantidad y frótese las manos, extendiendo el desinfectante sobre las manos incluidas las yemas de los dedos y por debajo de las uñas. Frótese las manos hasta que estén secas.

¿Es seguro para los niños el desinfectante para manos?

Sí. Debe supervisarse a los niños pequeños para asegurarse de que usan el desinfectante adecuadamente. Los desinfectantes deben mantenerse fuera del alcance de los niños pequeños para evitar que los usen solos.

¿Debo usar loción para manos después de lavarme las manos?

Sí. No es raro tener la piel seca cuando se lavan las manos con frecuencia, especialmente en invierno. La piel seca puede agrietarse, lo cual puede constituir una abertura para que los gérmenes entren en su organismo. Para evitar la piel seca, puede usar jabón o un desinfectante para manos con alcohol y loción incorporada o use una loción (preferiblemente a base de agua) después de lavarse las manos.

Reprinted with the permission of Toronto Public Health