

¡Las manos limpias salvan vidas!

Tener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para no contraer enfermedades ni transmitir gérmenes a los demás. Lo ideal es lavarse las manos con jabón y agua corriente limpia durante 20 segundos. Sin embargo, si no dispone de jabón y agua limpia, puede utilizar productos a base de alcohol para lavar sus manos. Las sustancias a base de alcohol para limpiar las manos reducen significativamente la presencia de gérmenes en la piel y actúan rápidamente.



Cómo utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol:

- Aplique el producto en la palma de una mano.
- Restriegue las dos manos juntas.
- Frote el producto por todas las superficies de las manos y los dedos hasta que sus manos estén secas.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- antes de preparar e ingerir alimentos;
- después de ir al baño;
- después de cambiar pañales o limpiar un niño que ha ido al baño;
- antes y después de atender a alguien que está enfermo;
- después de sonarse la nariz, toser o estornudar;
- después de tocar un animal o de manipular excrementos de animales;
- después de manipular la basura;
- antes y después de tratar un corte o una herida.



Cómo lavarse las manos con agua y jabón:

- Moje las manos con agua corriente limpia y eche jabón.
- Utilice agua tibia si es posible.
- Frote las manos para formar una espuma y restriegue todas las superficies.
- Continúe frotando las manos durante 20 segundos. ¡Es más tiempo de lo que usted cree!
- Enjuague bien las manos bajo el agua corriente.
- Seque las manos con una toalla de papel o una secadora de aire.
- Si es posible, utilice una toalla de papel para cerrar el grifo.

Recuerde: Si no dispone de agua y jabón, utilice un gel a base de alcohol para limpiarse las manos.

Recuerde: Tener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para no contraer enfermedades ni transmitir gérmenes a los demás.

Text adapted from material by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Coordinating Center for Infectious Diseases www.cdc.gov/cleanhands/
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Reviewed 3/2007