

---

# Lavado de Manos

## *What You Need to Know*



---

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.