

LAVADO DE MANOS



www.sena.edu.co

SENA comunica

SENA    



¿Para qué lavarnos las manos?



- el lavado continuo y permanente del lavado de manos disminuye la transmisión de enfermedades, tales como:
- Diarrea
- Neumonía
- Parasitismo intestinal
- Infecciones respiratorias
- Enfermedades de la piel y de los ojos

ENTONCES

Lo anterior indica que el lavado de manos aporta de manera importante a la disminución del daño en la salud por enfermedades transmisibles en menores de 5 años y en la población general.

En ese sentido, se recomienda:

- Lavarse las manos antes de manipular, preparar o comer alimentos y tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Lavarse las manos después de ir al baño, jugar, tocar una mascota o coger un objeto sucio; toser, estornudar o sonarse la nariz y cambiar un pañal.



PASOS DEL LAVADO DE MANOS

Debe durar entre 40 y 60 segundos:

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.

- 
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
 5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
 6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.



**EXIGIRNOS
UNOS A OTROS
TENER LAS MANOS
LIMPIAS,
ES UN DERECHO
DE TODOS.**

LAS MANOS LIMPIAS
SALVAN VIDAS

Sabías que:

CON EL LAVADO DE MANOS

Promocionar el lavado de manos es la acción más económica y efectiva que ayuda a prevenir enfermedades ¡Las manos limpias salvan Vidas! El lavado de manos con agua y jabón interrumpe la cadena de transmisión de enfermedad diarreica aguda, neumonía, enfermedades de la piel, enfermedades de los ojos y parasitismo intestinal.

Una correcta higiene en las manos evita enfermedades y puede salvar vidas



La solución está en sus manos

- Mantenga las manos limpias, lávelas constantemente con jabón y/o gel
- Las manos limpias interrumpen la transmisión de enfermedades
- Evite saludar de beso o con la mano cuando tenga gripa
- Estornude sobre un pañuelo para evitar que contagie a otras personas



GRACIAS