



¿Por qué es importante el lavado de manos?

El lavado de manos es una de las medidas más eficaces y sencillas para prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades. Desde resfriados comunes y la gripe, hasta infecciones más graves, el lavado de manos adecuado puede protegerte a ti y a los que te rodean.

Estudio de caso: La técnica correcta para el lavado de manos

Paso 1: Moja tus manos

- Usa agua limpia y corriente (tibia o fría) para mojar tus manos.
- Cierra el grifo y aplica suficiente jabón.

Paso 2: Enjabona tus manos

- Frota tus manos vigorosamente por al menos 20 segundos. No te olvides de:
- El dorso de las manos.
- Entre los dedos.
- Debajo de las uñas.

Paso 3: Enjuaga tus manos

- Usa agua limpia y corriente para enjuagar bien tus manos.
- Asegúrate de eliminar todo el jabón.

Paso 4: Seca tus manos

- Usa una toalla limpia o una toalla de papel desechable para secar tus manos.
- También puedes dejar que se sequen al aire.
- Si usas una toalla de papel desechable, puedes usarla para cerrar el grifo.

Momentos clave para lavarse las manos

Es esencial lavarse las manos en los siguientes momentos para maximizar la protección:

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien enfermo.
- Antes y después de tratar un corte o herida.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, alimento para animales o desechos de animales.
- Después de tocar la basura.



¿Qué hacer si no hay agua y jabón disponible?

Cuando no tengas acceso a agua y jabón, un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol es una excelente alternativa.

Cómo usar un desinfectante de manos:

- Aplica el producto en la palma de una mano.
- Frota tus manos una contra la otra.
- Frota el producto sobre todas las superficies de tus manos y dedos hasta que estén completamente secas.

Recuerda que los desinfectantes de manos no son tan efectivos como el agua y el jabón cuando las manos están visiblemente sucias.