

Manos limpias salvan vidas.

Forma correcta de higiene de manos con agua y jabón



40
seg

- 1** Mójate las manos con agua limpia.
- 2** Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficies de las manos.
- 3** Frótate las palmas de las manos entre sí.
- 4** Lávatte por abajo y por encima de la mano, las uñas y alrededor de las muñecas.
- 5** Enjuaga bien con agua limpia.
- 6** Sécate las manos con una toalla o paño limpio.





La salud empieza en tus manos. ¡Lávalas!

Tus manos limpias son la primera línea de defensa.

¿Por qué es importante tener nuestras manos limpias?

Previene enfermedades: El lavado de manos elimina gérmenes que pueden causar enfermedades como resfriados, gripe y diarrea.

Protege a los demás: Al mantener tus manos limpias, también proteges a amigos y familiares de infecciones.

Reduce la propagación: Ayuda a frenar la propagación de enfermedades contagiosas en lugares públicos y en casa.



¿Cuándo debo lavarme las manos?

Antes de:

- Comer o preparar alimentos.
- Tratar heridas o cuidar a alguien enfermo.
- Ponerte lentes de contacto.
- Poner y/o levantar la mesa.
- Tomar y/o administrar alimentos.
- Al llegar a casa.

Después de:

- Usar el baño
- Sonarte la nariz, toser o estornudar
- Cambiar pañales o ayudar a un niño a usar el baño.
- Tocar animales o sus alimentos.
- Manipular basura.
- Al salir de un lugar público.
- Tocar superficies que otras personas tocan con frecuencia, como picaportes o carritos de compras

Consejos para el día a día

Lleva contigo un desinfectante de manos si no tienes acceso a agua y jabón.

Evita tocarte la cara con las manos sin lavar para reducir el riesgo de transmisión de gérmenes.

Usa toallas de papel en lugar de secadores de aire en baños públicos, si es posible.

Enseña a los más pequeños la importancia del lavado de manos y cómo hacerlo correctamente.

