

5

PASOS

para lavarse las manos adecuadamente



Intermountain Health



PASO 1

Moje las manos

con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.



PASO 2

Enjabone las manos

frotándolas con jabón.

Enjabone la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



PASO 3

Frote las manos

por al menos 20 segundos.



PASO 4

Enjuague las manos

con agua corriente limpia.



PASO 5

Seque las manos

con una toalla limpia, o al aire.



Lavarse las manos es fácil, y es la manera más eficaz de prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades.



Las manos limpias pueden prevenir la propagación de gérmenes de una persona a otra y por toda la comunidad, desde la casa y el trabajo hasta las escuelas y los hospitales.

¿Cuándo debo lavarme las manos?

Debe lavarse las manos:

- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Después de sonarse la nariz o al estornudar
- Cuando toca objetos y superficies donde ha estado alguien enfermo
- Antes de cargar a un bebé
- Antes y después de cambiar los vendajes de una herida
- Cuando las manos se ven o sienten sucias

Evite tocarse la cara con las manos sin lavar

En promedio, una persona se toca la cara 23 veces en una hora. Esto significa que los gérmenes en las manos que recoge al tocar el teléfono, el interruptor de luz, las perillas de las puertas y otras superficies, pueden llegar a la garganta, a los pulmones o a los senos nasales.