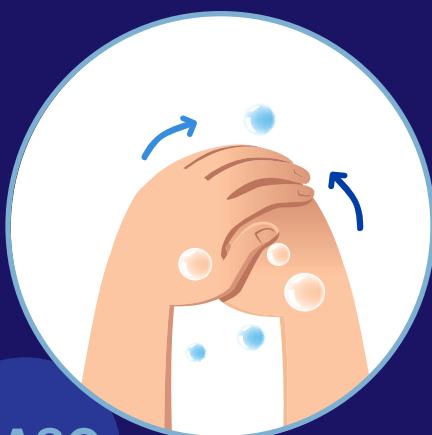




5 PASOS para lavarse las manos adecuadamente



Intermountain
Health



PASO
3

Frote las manos

por al menos
20 segundos.



PASO
1

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



PASO
4

Enjuague las manos

con agua
corriente limpia.



PASO
2

Enjabone las manos

frotándolas con jabón.

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



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
- Despues de ir al baño
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Despues 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 despues 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.