GUÍA PARA EL LAVADO DE MANOS

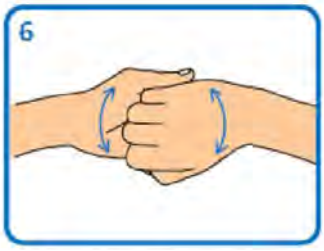
Mójese las manos con agua.

Deposite en las palmas jabón liquido.

Frótese las manos entre sí.

Frótese cada palma con el dorso de la mano y entrelazando los dedos.

Frótese las palmas de las manos entre sí y entralazando los dedos.

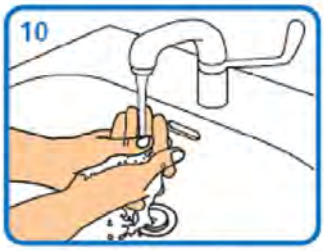


Frótese las puntas de los dedos...

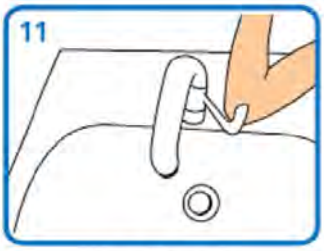
Alrededor de los pulgares...

Frótese las puntas de los dedos en la palma opuesta con movimientos circulares.

Frótese cada muñeca con la mano opuesta.



Enjuaguese las manos con agua.



Use el codo o toalla descartable, para cerrar el grifo.

Séquese las mano con una toalla descartable.

El lavado de manos toma entre 15-30 segundos.

HIGIENE DE MANOS

Por qué es importante lavarnos las manos?

El lavado de manos es la primera medida para evitar las infecciones. Las bacterias que contaminan las manos son las mayores causantes de diarrea y otras enfermedades mucho más graves.

Recordar que después del uso repetido de solución hidroalcohólica (3-5 veces) se recomienda lavarse las manos con agua y jabón. Los jabones antibacterianos, son los recomendados.

CUÁL ES EL OBJETIVO?

El objetivo es remover de forma mecánica y vigorosa la suciedad y reducir las bacterias adquiridas por contacto con personas u objetos.

CUÁNDO ESTÁ RECOMENDADO?

Antes y después de:

- ir al baño.
- cambiar los pañales, preparar alimentos.
- cuidar a personas enfermas.
- curar una herida.

Después de:

- tocar animales.
- de toser, estornudar y tocarse la nariz.
- sacar la basura.
- acudir al centro de salud.
- utilizar transporte público.
- acudir a un espacio de uso público (cine, plaza, etc.)
- tocar manijas de puertas o barandas de escaleras.
- manipular dinero.

LAVE LAS MANOS CON FRECUENCIA

El lavado de manos es lo más simple y lo más importante para cuidar nuestra salud y la de los que nos rodean.