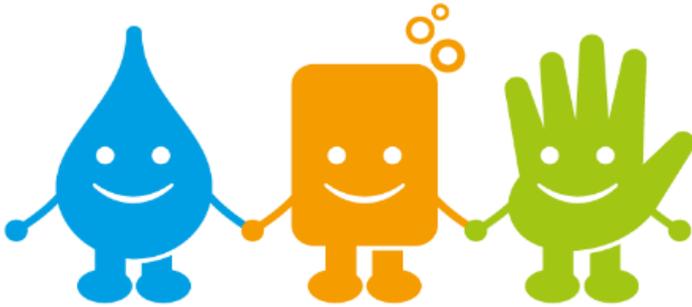




15 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS

El Día Mundial del Lavado de Manos es un llamamiento para concienciar a la población de que un poco de agua y jabón pueden salvar muchas vidas.



PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS DE FORMA CORRECTA

1



Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.

2



Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

3



Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos.

4



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.

5



Séqueselas con una toalla limpia o al aire.

RECUERDA: Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones.



MOMENTOS CLAVES PARA EL LAVADO DE MANOS

- ✓ **Antes, durante y después** de preparar alimentos.
- ✓ **Antes** de comer.
- ✓ **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea.
- ✓ **Antes y después** de tratar una cortadura o una herida.
- ✓ **Después** de ir al baño.
- ✓ **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- ✓ **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- ✓ **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales.
- ✓ **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- ✓ **Después** de tocar la basura.

Durante la pandemia del COVID-19, también se debería limpiar las manos:

- ✓ Después de estar en un lugar público y tocar un artículo o una superficie como las manijas de las puertas, las mesas, etc.
- ✓ Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microbios al cuerpo.



CÓMO USAR UN DESINFECTANTE DE MANOS

- ✓ Aplíquese el gel en la palma de una mano.
- ✓ Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.