



# Higiene de las manos

La higiene de las manos es una de las mejores maneras de prevenir el contagio de enfermedades, porque es simple y económica. El lavado frecuente de las manos puede prevenir el contagio de enfermedades infecciosas entre la familia y la comunidad. Cuando sus manos no están limpias, usted puede infectar a otras personas o aun a usted mismo al tocarse los ojos, nariz o boca.

¿Cuándo es necesario lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto
- Después de ir al baño o de cambiar un pañal
- Después de manejar alimentos crudos, especialmente carne, aves o pescado
- Después de manejar animales o desecho de animales
- Después de que se sacude la nariz, tose o estornuda
- Después de manejar basura o ropa sucia
- Cuando sus manos estén sucias
- Más seguido cuando hay alguien enfermo en su casa

**Para prevenir el contagio de enfermedades en su casa o lugar de trabajo, mejore sus hábitos de limpieza de las manos y enseñe a su familia a hacer lo mismo**

La higiene de las manos incluye los siguientes:

- Lavarse las manos (lavarse las manos con jabón y agua de la llave)
- Usar bajo ciertas circunstancias un gel para manos con base de alcohol

Es importante saber exactamente cuándo funcionará cada uno de estos métodos.



**Gel para manos con base de alcohol: ¡Cuando las manos no están visiblemente sucias!**

*Los geles para manos con base de alcohol son efectivos para reducir la cantidad de gérmenes en las manos pero no remueven la suciedad. Los frotamientos de alcohol son de acción rápida y causan menos irritación en la piel. Estos también reducen la cantidad de bacteria en las manos, mejor que lavarse las manos con agua y jabón.*

*Lea las instrucciones del producto y use la cantidad recomendada del producto. Colóquelo en la palma de su mano y frote vigorosamente sus manos cubriendo todas las superficies, hasta que sus manos se sientan secas.*

**Lavado de manos con agua y jabón: ¡A cualquier hora!**

*Lavarse las manos es bueno a cualquier hora, y es la única manera de remover efectivamente las sustancias de manos sucias. Remoje sus manos y aplique jabón líquido o de barra. Frote sus manos vigorosamente por 15 - 20 segundos, luego enjuáguese bien con agua de la llave y séquelas. En los baños públicos, use la toalla de papel para cerrar la llave y abrir la puerta.*