

¿Sabías que?

-Los virus que causan enfermedades respiratorias son expulsados en gotitas de saliva al toser o estornudar. Estos virus quedan en tus manos pudiendo contagiarse otras personas por contacto con ellas o con cosas que hayas tocado.

¿Cuándo debes lavarte las manos?

ANTES DE:

- Preparar alimentos o comer.
- Atender a un enfermo.
- Tratar una herida.

DESPUÉS DE:

- Toser, estornudar o sonarte la nariz.
- Utilizar transporte público.
- Ir al baño o cambiar pañales.
- Acariciar animales.
- Visitar o atender a una persona enferma.

¿Cómo lavarte las manos?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0 Mójese las manos con agua;

1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2 Frótese las palmas de las manos entre sí;

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8 Enjuáguese las manos con agua;

9 Séquese con una toalla desechable;

10 Sívase de la toalla para cerrar el grifo;

11 Sus manos son seguras.

El lavado adecuado de manos con agua y jabón reduce el contagio de enfermedades respiratorias y diarreicas.

Higiene de manos con preparación alcohólica

0 20 a 30 segundos

1a Deposite en la palma de la mano una dosis del producto suficiente para cubrir toda la superficie a tratar

1b Frótese las palmas de las manos entre sí

2 Frótese el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, con los dedos juntos

3 Frótese el dorso de una mano con la palma de la otra, entrelazando los dedos y viceversa

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

5 Frótese el dorso de los dedos con la palma de la mano opuesta, con los dedos juntos

6 Frote, con un movimiento de rotación, el pulgar de una mano atrapándolo con la palma opuesta y viceversa

7 Frote, con un movimiento de rotación, hacia atrás y hacia delante, los dedos juntos contra la palma opuesta

8 Las manos ya son seguras