

Higiene de manos

El lavado de manos con jabón es una medida sencilla y útil para eliminar la suciedad y reducir la presencia de microorganismos en las manos. Es indispensable para prevenir enfermedades. Solo se necesitan 20 segundos.

¿Cuándo es importante lavarse las manos?

- Antes de preparar y cocinar la comida.
- Antes de comer y poner la mesa.
- Antes y después de visitar a una persona enferma.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse o de toser.
- Después de tocar mascotas u otros animales.
- Después de estar al aire libre.
- Siempre que las manos estén sucias.
- Después de cambiar un pañal.
- Después de tocar dinero y basura.

¿Cómo se han de lavar las manos?

Siga estos simples pasos:

- Moje las manos en agua.
- Enjabone las manos.
- Limpie las manos por
 - la cara interior,
 - la exterior,
 - los dedos,
 - entre los dedos
 - y las uñas.



- Para las uñas, utilice un cepillo.
- Aclare las manos con abundante agua.
- Séquelas con una toalla o al aire.

