



**Lavarse
las
manos**



**Lavarse
las
manos**



**Lavarse
las
manos**



**Lavarse
las
manos**



**Lavarse
las
manos**

**Lavarse las manos
es la solución de
20 segundos para
protegerse contra
muchas enfermedades.**

Recuerde:

Use jabón

**Lávese las manos
a menudo**

**Lávese las manos
durante suficiente
tiempo**



Limpias
Su salud está en sus manos



Para más información sobre el lavado de manos, llame al Massachusetts Department of Public Health, Division of Epidemiology and Immunization, al 617.983.6800, o vaya al sitio web del MDPH en www.mass.gov/handwashing

Handwashing Brochure - Spanish

Abril de 2004

Impreso en papel reciclado

**¿Cuál es
la forma más
sencilla de
protegerse
contra**

resfriados?

gripe?

diarrea?

hepatitis A?

SARS?

Por qué

Muchos brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos son causadas por no lavarse las manos o no lavárselas bien.

Los estornudos y la tos pueden propagar microbios en el aire, pero la mayoría de los resfriados se diseminan a partir de las manos.

Los microbios que causan SARS, hepatitis A y muchos tipos de diarrea también se diseminan por las manos.

Si los gérmenes están en las manos, tocarse la boca o la nariz para comer, estornudar o toser puede causar enfermedad.

Tocar la perilla de una puerta, pulsar el botón del elevador, agarrarse del poste en el transporte público, o dar la mano puede transmitir los gérmenes a otras personas.



Imáginese cómo se ven al microscopio las manos sin lavar. ¿Qué se imagina que vería?

Cuándo

Lávese las manos

antes de

- tocar o servir alimentos
- comer o beber
- ponerse o quitarse los lentes de contacto
- curar una cortadura, raspadura, quemadura o ampolla
- darle atención a un enfermo

después de

- ir al baño
- ayudar a alguien a usar el servicio sanitario*
- cambiar pañales (y no olvide lavarle las manos al bebé también)
- toser, estornudar, sonarse la nariz o sonarle la nariz a un niño
- manipular alimentos crudos, especialmente carne, aves, pescado o huevos
- manipular la basura
- tocar un animal (especialmente un reptil) o limpiar los desechos de un animal
- darle atención a una persona enferma o lesionada
- usar transporte público

Cómo

Todos aprendimos a lavarnos las manos cuando éramos chicos, pero a veces cuando estamos ocupados o apurados, lo hacemos demasiado rápido o nos olvidamos de hacerlo. Creemos que tenemos las manos limpias, pero esto no es así si no las lavamos bien.

Sólo enjuagarse las manos no es lavarlas, es apenas mojarlas. Para que las manos queden limpias hay que usar jabón.

Una pasada rápida, aunque sea con jabón, no limpia bien las manos, y los pocos segundos que ahorra pueden costarle días si se enferma.

Para que las manos queden bien limpias, tállese las palmas, entre los dedos, detrás de las manos y debajo de las uñas por al menos 20 segundos.

Después de enjuagarse, séquese las manos con una toalla de papel. Use esa misma toalla de papel para cerrar el grifo de agua y abrir la puerta del baño.

Use jabón corriente. No es necesario usar jabón antibacteriano. Estos jabones matan las bacterias, pero podrían contribuir al problema creciente de resistencia a los antibióticos.



Mójese las manos



Póngase jabón y talle por 20 segundos



Enjuáguese



Séquese con una toalla de papel



Use esa toalla para cerrar el grifo de agua

Su salud está en sus manos

Limpias