

# Lavarse las manos puede mantenerlo saludable



Lavarse las manos adecuadamente con agua y jabón puede ayudarlo a mantenerse saludable. Las manos limpias actúan como barreras para los gérmenes que intentan ingresar a su sistema y causarle una enfermedad. Siga estos pasos a continuación para lavarse las manos correctamente:

- 1** Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y póngase jabón.
- 2** Haga espuma frotándose ambas manos con jabón.
- 3** Frote todas las superficies de sus manos, incluyendo las palmas, la parte superior, los dedos, entre los dedos y debajo de las uñas. Siga refregándose durante al menos 20 segundos. ¿Necesita controlar el tiempo? Tararee la canción "Feliz cumpleaños" dos veces.
- 4** Enjuáguese las manos con agua limpia y corriente.
- 5** Séquese las manos con una toalla limpia o deje que se sequen al aire.

Use jabón en barra, jabón líquido o, cuando no estén disponibles, desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Es importante mantener las manos limpias durante todo el día. Así que asegúrese de lavarse las manos:

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien enfermo
- Antes y después de tratar un corte o herida
- Después de usar el baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida o golosinas para animales, jaulas de animales o heces (caca) de animales
- Después de tocar la basura
- Si sus manos están visiblemente sucias o grasientas

