



Lo Que Necesita Saber Sobre el Lavado de Manos

PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS
LAVÁNDOSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN



¿AGUA TIBIA O FRÍA?

¡Cualquiera está bien, mientras que sea agua limpia! Si no tiene jabón, frótese las manos debajo del agua y séquelas con una toalla limpia.



¿JABÓN O NO JABÓN? ¿Y DE QUÉ TIPO?

Una barra regular o jabón líquido funcionan bien. Si no tiene agua o jabón, use desinfectante para manos que contiene al menos 60% alcohol.



¿USO UNA TOALLA O ME SECO AL AIRE?

Cualquiera de los dos está bien, pero si usa una toalla, asegúrese de que la toalla esté limpia. En un lugar de trabajo o entorno público, séquese las manos con una toalla de papel y evite usar toallas de mano de tela compartidas. Use una toalla de papel para cerrar la llave.



ERRORES COMUNES

NO LAVARSE LAS MANOS POR SUFICIENTE TIEMPO

Lo más efectivo es lavarse las manos por al menos 20 segundos. Cante una canción de 20 segundos como referencia. Por ejemplo, cante en su cabeza Feliz Cumpleaños dos veces .



NO LAVARSE HASTA LA MUÑECA

Es común olvidarse lavarse las muñecas, pero frecuentemente apoyamos nuestras manos en escritorios y mesas, y la muñeca hace contacto con diferentes superficies. Es importante tomarse el tiempo para lavarse las muñecas.



OLVIDAR LAS UÑAS Y PULGARES

Recuerde a lavarse abajo de las uñas. Los microbios pueden esconderse fácilmente debajo de las uñas, a las que luego podemos estar expuestos cuando nos lavamos la cara.