

CINCO CONSEJOS PARA MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS



Lávese las manos con agua y jabón

El lavado debe durar de 40 – 60 segundos

El uso de guantes no sustituye el lavado de manos

Evita problema de piel secando e hidratando las manos.

Evita usar anillos, manillas, reloj y esmaltes en uñas.



**Trabajemos por
nuestra salud y la de
nuestros familiares**

**CONTAGIATE DE
RESPONSABILIDAD Y
COMPROMISO**



Lavado de manos

Un buen lavado de manos es el método más sencillo, cómodo, barato e importante en el control de la transmisión y propagación de microorganismos.



¿Cómo lavarse las manos?

Las manos deben lavarse con suficiente agua limpia y jabón. Pero además hay que preocuparse por mantener las uñas cortas y limpias, ya que en éstas se alojan muchos microorganismos.

Las manos se mojan y se les aplica suficiente jabón, luego se fricciona. Se debe abarcar las palmas, entre los dedos, por encima, las muñecas y los antebrazos. Se colocan bajo el

agua y se enjuaga. Se secan muy bien.

¿Cuándo debemos lavar las manos con agua y jabón?

- ✚ Antes y después de entrar a las habitaciones (visitas)
- ✚ Después de estar en contacto con elementos contaminados o manipular basuras y/o objetos de desecho como residuos biológicos.
- ✚ Después de estar en contacto con la ropa de cama.
- ✚ Antes de manipular, preparar y ofrecer los alimentos.
- ✚ Antes de comer.



¿Porque es importante un adecuado lavado de manos?



El lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades como: la influenza estacional, la gripe por A(H1N1), las diarreas, la hepatitis, la fiebre tifoidea, el cólera y otros tipos de infecciones bacterianas y virales, enfermedades de los ojos, de la piel, parasitismo intestinal y neumonías.