

Lavarse Sus Manos de Forma Correcta



IH-IV-156S
R.D. 1/06
Pág. 1 de 2

(Washing Your Hands The Right Way)

Por qué es importante lavarme las manos de forma correcta?

La mejor forma de quitarse microbios y mugre de las manos es lavarlas de forma correcta. Los microbios pueden entrar al cuerpo y causar infección. Si tiene infección, puede dejar microbios en las cosas que toca, y otras personas se pueden infectar al tocar esas cosas.

Lavarse las manos con agua y jabón no mata los microbios que hay en sus manos, pero afloja la mugre, microbios y aceites de la piel y los resbala de su piel.

Cuándo me debo lavar las manos o frotar gel?

- Cuando sus manos están sucias y pegajosas.



- Después de ir al baño.



- Antes de poner cualquier cosa, como sus manos, o pastillas en la boca.



- Antes de tocar comida, o empezar a comer.



- Cuando llega de afuera a la casa.



- Después de cambiar el pañal de su bebé.



- Después de tocar dinero.



- Después de cuidar una persona enferma.

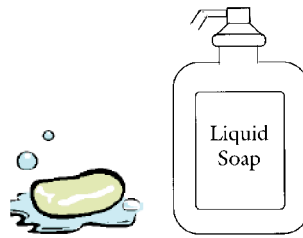


continúa

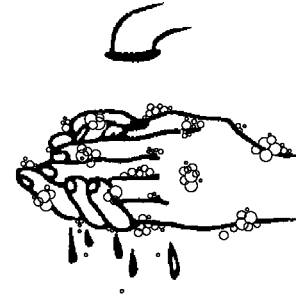
Cuál es la forma correcta de lavarme las manos?

- Mójese las manos con la llave abierta.

- Enjabónese las manos y muñecas.



- Frótese las manos. Asegúrese de limpiarse alrededor de todos los dedos, y debajo de las uñas.

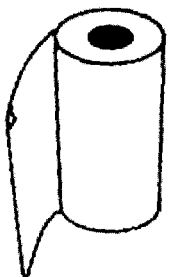
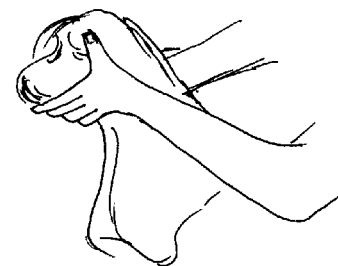


- Siga frotándose mínimo 15 segundos.

- Juáguese con la llave de agua abierta. Los dedos deben estar hacia abajo para que el agua sucia no corra arriba por sus brazos.



- Con una toalla limpia seque el agua de sus manos dándose palmaditas. Frotarse fuerte le pelará la piel.



- Si está en un lugar público, un secador de manos caliente es la mejor forma de secarse las manos. Está bien secarse con una toalla de papel limpia.

