

LAVARSE LAS MANOS

Siempre lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos o antes de comer. Las manos también deben lavarse después de usar el baño o cambiar pañales, después de tocar un animal o limpiar sus desechos, después de manipular basura, antes y después de tratar heridas, después de toser, estornudar o sonarse la nariz y antes y después de trabajar con alguien que está enfermo. ¡También cada vez que los veas sucios!

“Lo mejor es lavarse las manos correctamente, pero cuando no hay agua y jabón disponibles, **los desinfectantes** para manos pueden ayudar”

- ⇒ Verifique la etiqueta para saber cuánto usar y aplique el producto en la palma de una mano.
- ⇒ Frótese las manos.
- ⇒ Frote el producto sobre todas las superficies de sus manos y dedos hasta que sus manos estén secas, aproximadamente 20 segundos.

Lavarse las manos adecuadamente

Lavarse las manos con agua y jabón es especialmente importante si sus manos están visiblemente sucias o si tiene o está cerca de ciertos tipos de gérmenes. ¿Cómo hacerlo?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia.
2. Aplique jabón y frótese las manos, haciendo espuma y frotando bien; asegúrese de frotarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. Este es aproximadamente el tiempo que lleva tararear o cantar "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
5. Seque sus manos con una toalla limpia o con aire.



¿Desinfectante de manos O lavarse las manos con agua y jabón?

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los desinfectantes para manos a base de alcohol pueden ayudar a reducir la cantidad de gérmenes y bacterias en las manos, pero no eliminan todos los tipos de bacterias y suciedad. También pueden ser menos efectivos si tiene suciedad, grasa u otras sustancias en las manos, por lo que no deben usarse para reemplazar el lavado de manos. Si elige usar desinfectantes para manos, use uno con al menos un 60 % de alcohol y siga las recomendaciones de la CDC.



Información de: Acad Nutr Diet (eatright.org)