



# MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS

¿Sabías que higienizarse las manos periódicamente tiene el mismo efecto protector que una vacuna?

La higiene de manos, es una acción que toma unos pocos minutos al día y ayuda a estar protegido contra todos los virus y gérmenes que se encuentran en el ambiente.

Está comprobado que el 80% de todas las enfermedades infecciosas se transmiten a través de las manos y hay virus que pueden sobrevivir hasta más de veinte minutos en la superficie de los objetos.

Muchas veces solemos tocarnos la cara (ojos, nariz, boca) de manera reiterada, permitiendo así que los microbios ingresen a nuestro organismo. Con las manos sucias propagamos los microbios a alimentos y bebidas, contagiando a su vez a otras personas que consuman dichos alimentos.



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENER NUESTRAS MANOS LIMPIAS?

- Las manos son la principal fuente de transmisión de gérmenes.

---

- El lavado de manos con agua y jabón puede prevenirnos de: diarreas, enfermedades respiratorias (resfrío, gripe, etc.), parásitos intestinales e infecciones en la piel y ojos.

---

- Es la forma de prevención más rápida, eficaz y económica contra las infecciones.

---

- Los gérmenes desarrollan mecanismos de defensa pero ninguno supera el lavado.

**Las manos deben lavarse con agua y jabón siempre, en caso de no contar con los mismos, se puede utilizar alcohol en gel.**



## FORMA CORRECTA DE HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

- 01- Mojarse las manos con agua
- 02- Depositar en su palma una cantidad suficiente de jabón
- 03- Frotar las palmas entre sí
- 04- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa
- 05- Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados
- 06- Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
- 07- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
- 08- Enjuagarse con abundante agua
- 09- Secar las manos con una toalla de papel
- 10- Cerrar la canilla y abrir la puerta con el mismo paño





## ¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?

Siempre antes de:

- Visitar a un familiar internado
- Preparar comidas y comer
- Manipular alimentos
- Poner y levantar la mesa
- Tomar y/o administrar medicamentos
- Al llegar a casa

Siempre después de:

- Retirarse del hospital
- Tocar superficies en una institución hospitalaria, como barandas de cama, mesa de luz, picaportes, control remoto o teléfonos
- Ir al baño
- Usar el transporte público
- Toser o estornudar
- Tocar objetos de uso compartido: teléfonos, control remoto, etc.
- Jugar con mascotas
- Cambiar pañales / vendajes
- Atarse los cordones
- Sacar la basura
- Manipular dinero

## CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

- Llevar siempre alcohol en gel en la cartera o mochila
- Desinfectar los elementos de uso común todos los días
- Cambiar de manera periódica los trapos de la cocina y/o baño