

## Consejos para Lavarse las Manos



Use crema para las manos para evitar las manos reseca. Se pueden propagar enfermedades si tiene las manos reseca porque los microbios pueden permanecer en las grietas de la piel.



No use joyería ni tenga uñas largas o con esmalte. Puede ser más difícil lavárselas bien porque tienen superficies más complejas en donde pueden permanecer los microbios.



Puede usar desinfectante para las manos al supervisar a los niños al aire libre. Debe lavarse las manos cuando regrese adentro. No debe usar desinfectante cuando cambie pañales o sirva comida al aire libre.

## Cuándo debe lavarse las manos

- Al llegar al trabajo o al ir a trabajar con otro grupo de niños
- Cuando sus manos se vean sucias
- Antes y después de:
  - Preparar, tocar o servir comida a un niño
  - Comer, darle un biberón a un niño, o darle de comer a un niño.
  - Dar medicamentos
  - Jugar con agua si esa agua va a ser usada por más de una persona
- Después de:
  - Cambiar pañales
  - Ir al baño o ayudarlo a un niño a ir al baño
  - Tocar fluidos corporales: mucosidad, sangre, saliva, vómito
  - Tocar alimentos crudos, especialmente carne o pollo
  - Tocar mascotas y otros animales
  - Jugar en cajones de arena
  - Estar al aire libre
  - Quitarse los guantes desechables
  - Limpiar o tocar basura

# ¡LÁVESE LAS MANOS PARA ELIMINAR ESOS MICROBIOS! PROCEDIMIENTOS PARA ADULTOS PARA LAVARSE LAS MANOS



## Lavarse las Manos – la mejor manera de evitar la propagación de infecciones



### Mójese las manos.

Tenga a la mano jabón líquido y toallas limpias individuales o desechables. Utilice agua tibia de la llave para mojarse las manos (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



### Aplique el jabón líquido.



### Lávese las manos por 15 segundos.

Frótese las manos hasta que haga espuma. Lávese la parte de enfrente y de atrás de las manos, muñecas, lo blanco de las uñas, entre los dedos y debajo de las uñas y joyería. Continúe por 15 segundos.



### Enjuáguese bien.

Enjuáguese las manos con los dedos apuntando hacia abajo con agua tibia de la llave (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



### Séquese las manos.

Use una toalla limpia individual o desechable o una secadora automática para secarse las manos por completo.



### Cierre el agua con la toalla.

Tire la toalla en un basurero cubierto que contenga una bolsa de plástico desechable.

