

## **Bb** LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

El lavado de manos es la medida individual más importante para evitar la diseminación de las infecciones. Más del 80% de las infecciones habituales se transmiten por las manos.

### **¿Cuándo hay que lavarse las manos?**

- Antes de las comidas.
- Antes de alimentar a los niños, también si lo que se va a hacer es darle de mamar.
- Antes y después de preparar la comida, especialmente cuando se manipula carne cruda, pollo o pescado.
- Tras usar el retrete o ayudar a limpiarse a un niño, o bien después de cambiarle los pañales a un bebé.
- Después de sonarse los mocos, toser o estornudar sobre las manos.
- Antes y después de estar con una persona enferma.
- Antes y después de curar una herida.
- Antes de ponerse o quitarse las lentes de contacto.
- Después de jugar con juguetes que se han compartido con otros niños.
- Después de tocar a una mascota o tener contacto con sus desperdicios.



### **¿Cómo debemos lavarnos las manos?**

- Usar agua templada y jabón. El agua sola no es suficiente para librarnos de los gérmenes.
- Frote una mano contra otra durante unos 20 segundos. Dedique especial atención a las yemas de los dedos y especialmente al extremo de debajo de las uñas. Más del 95% de las bacterias se encuentran bajo en el borde de las uñas.
- Aclare las manos con abundante agua durante 10 segundos.
- Séquese las manos completamente. Y si fuera posible, use una toalla limpia y seca.