

MANTENGA LAS MANOS LIMPIAS

¿Y qué del jabón?

No importa qué tipo de jabón use. Lo que remueve los gérmenes de las manos y las uñas es la acción de frotarse bajo el agua. El jabón hace que sea más fácil frotarse. Asegúrese de frotarse los lados de cada dedo, entre los dedos y por encima y debajo de las uñas.

Los jabones antibacterianos son eficaces solamente para matar las bacterias. Sin embargo, las personas se enferman más a menudo por virus.

Uso de desinfectantes para las manos

Los desinfectantes a base de alcohol para las manos son una buena alternativa cuando no hay jabón y agua disponibles para lavarse las manos. Los desinfectantes para las manos deben complementar – no reemplazar – el lavado de manos frecuente y correcto durante el día.

Información sobre los guantes

Los guantes desechables funcionan muy bien para proteger las manos de los gérmenes o evitar contaminar los alimentos. Los trabajadores de la industria de los alimentos y de la industria salud a menudo usan guantes. Úselos siempre de la manera correcta.

- ▶ Cámbiese los guantes frecuentemente
- ▶ No abra puertas ni toque objetos con guantes sucios y contaminados
- ▶ Nunca lave ni vuelva a usar guantes desechables
- ▶ Lávese las manos al cambiarse los guantes y después de quitárselos

Las manos sucias propagan muchos gérmenes

Los gérmenes más comunes que causan enfermedades pueden ser eliminados mediante el lavado de manos eficaz:

- ▶ Influenza
- ▶ Infección de la garganta por estreptococo
- ▶ Hepatitis A
- ▶ Infección por estafilococo
- ▶ Resfriado común (gripe)
- ▶ E. coli
- ▶ Norovirus
- ▶ Salmonella
- ▶ Conjuntivitis
- ▶ Shigella



"Personas sanas en comunidades sanas"
10777 Main Street • Fairfax, VA 22030
703-246-2411, TTY 703-591-6435
www.fairfaxcounty.gov/hd



Una publicación del
Condado de Fairfax, Va.
Septiembre de 2007

Este documento puede ofrecerse en un formato alternativo a petición. Llame al 703-246-2411, TTY: 703-591-6435. La preparación del material tomará siete días hábiles.

LÁVESE LAS MANOS

para no propagar los gérmenes
y evitar las enfermedades



POR QUÉ HAY QUE ¿LAVARSE LAS MANOS?

- ▶ El paso más importante y más fácil que podemos tomar para no enfermarnos y contagiar a los demás es lavarnos las manos.
- ▶ Los gérmenes que causan enfermedades son tan pequeños que no se pueden ver, pero se pueden pasar fácilmente de las manos sucias a muchos objetos que tocan otras personas.
- ▶ Algunos virus y bacterias pueden sobrevivir por dos horas o más en ciertas superficies (perillas, carritos de compra, teléfonos, teclados, alimentos, botones de ascensores, dinero, bombas de gasolina).
- ▶ Los gérmenes pueden sobrevivir por dos horas o más en nuestras propias manos y uñas. Sobreviven más tiempo debajo de las uñas debido al ambiente húmedo y cálido.
- ▶ ¡A menudo, los gérmenes ingresan en nuestros cuerpos cuando nos tocamos los ojos, la nariz y la boca con nuestras propias manos sucias!
- ▶ No hay manera de saber si otras personas tienen las manos limpias y libres de gérmenes. Es probable que usted no pueda desinfectar todo lo que toque. Es por eso que tiene que mantener **sus** propias manos limpias.
- ▶ Lávese las manos frecuentemente durante el día y hágalo concienzudamente con jabón y agua tibia durante por lo menos 20 segundos.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS



Mojese primero las manos con agua tibia o caliente



Enjaboneselas, formando espuma



Froteselas bien durante 20 segundos



Restrieguese la palma y el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas



Enjuaguese bien las manos y use una toalla de papel para cerrar el grifo



Sequese bien las manos

CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS

Siempre debe lavarse las manos después de:

- ▶ Usar el inodoro
- ▶ Toser, estornudar o usar un pañuelo desechable
- ▶ Comer, beber o fumar
- ▶ Tocarse heridas, quemaduras o áreas infectadas de la piel
- ▶ Tocar o manipular carnes de res y aves crudas
- ▶ Cambiar pañales
- ▶ Tocar animales
- ▶ Tocar superficies públicas como perillas, bombas de gasolina, carritos de compra, etc.

Siempre debe lavarse las manos antes de:

- ▶ Tocarse los ojos, la nariz o la boca
- ▶ Ponerse o quitarse los lentes de contacto
- ▶ Preparar alimentos
- ▶ Comer

NO PROPAGUE LOS GÉRMENES:

Cuando esté enfermo, cúbrase siempre la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable, y luego lávese bien las manos.

Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase con la manga u otra parte de la ropa al toser o estornudar.

No tosa ni estornude en las manos. Si lo hace, lávese las manos tan pronto como pueda.