



El Lavado de Manos

“El lavado de manos es el medio mas importante para prevenir la propagación de infecciones.”

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Cuando lavarse las manos

- Antes, durante y después de prepara los alimentos.
- Antes de comer alimentos.
- Antes y después de cuidar al alguien que está enfermo.
- Antes y después de tratar un corte o herida.
- Después de usar el inodoro.
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que ha usado el inodoro.
- Después de estornudar, toser o sonarse (sacudirse) la nariz.
- Después de tocar un animal, la alimentación del animal (o dulces) o los desechos de animales.
- Después de jugar o trabajar afuera.
- Después de tocar la basura
- Cada vez que sus manos se ven o se sienten sucias.

Como Lavarse Las Manos Correctamente

- Abra la llave de agua. Ajuste el agua a una temperatura tibia.
- Mójese las manos.
- Use jabón. Enjabónese bien las manos.
- Frótese/restriegues bien las manos vigorosamente por 10 a 20 segundos. No se olvide lavarse entre los dedos, las muñecas y la punta de los dedos.
- Enjuáguese las manos.
- Séquese las manos con toalla de papel.
- Use una toalla de papel para cerrar el agua.
- Eche la toalla de papel en la basura.

Para más información contacte el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Guilford, División de Salud Publica al 641-7777 o www.myguilford.com

