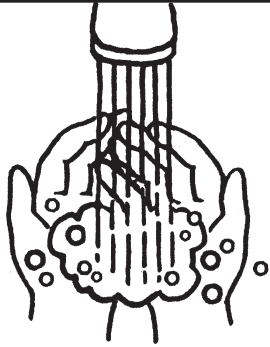


Lavado de manos



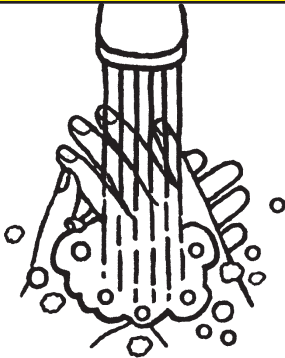
1. Mójese las manos.



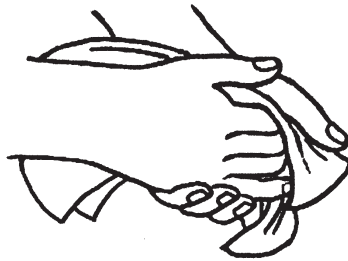
2. Aplique jabón.



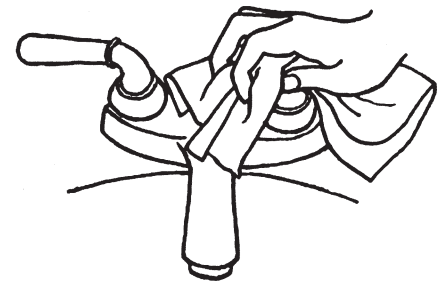
3. Enjabónese las manos durante 15 segundos. Frote entre los dedos, sobre el dorso de las manos, las yemas de los dedos, debajo de las uñas.



4. Enjuáguese bien con agua corriente.



5. Séquese las manos bien con una toalla de papel o un secador de aire caliente.



6. Cierre los grifos con una toalla de papel, si está disponible.

Detenga la propagación de gérmenes

Lávese siempre las manos

Después de:

- Estornudar, toser o sonarse la nariz
- Usar el baño o cambiar pañales
- Manejar basura
- Jugar al aire libre

Antes y después de:

- Preparar o comer alimentos
- Tocar un herida o una llaga

Diciembre de 2012

Detenga la propagación de gérmenes: Mantenga sus manos limpias

¿Por qué es importante mantener las manos limpias?

Las manos transportan y propagan gérmenes. Tocarse los ojos, nariz o boca sin lavarse antes las manos puede permitir que entren gérmenes en su cuerpo. Los gérmenes se pueden propagar también si una persona estornuda o tose en sus manos y luego toca un objeto como el picaporte de una puerta, una barra en el metro o un teléfono. La próxima persona que toque estos objetos puede recoger los gérmenes y enfermarse si no se lava las manos antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuándo debo lavarme las manos?

Cuando las manos estén visiblemente sucias.

Después de:

- estornudar, toser, sonarse la nariz
- usar el baño
- manejar basura
- cambiar pañales
- manejar alimentos crudos
- jugar al aire libre

Antes y después de:

- preparar y comer alimentos
- tocar una herida o una llaga
- tocarse los ojos, la nariz o la boca

¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos con jabón y agua?

Mójese las manos con agua tibia y aplique jabón. Enjabónese las durante 15 segundos. Frótese la mano entera, incluyendo el dorso de las manos, entre los dedos y por debajo de las uñas. Enjuáguelas bien con agua corriente. Séquese las manos bien con una toalla de papel o un secador de aire caliente. Cierre los grifos con una toalla de papel, si está disponible.

¿Cuándo puedo utilizar un desinfectante para manos en vez de agua y jabón?

Los desinfectantes para manos son muy útiles cuando no se dispone de agua y jabón. Si sus manos no están visiblemente sucias, entonces los desinfectantes para manos con alcohol (mínimo de 70%-90%), en forma de gel o enjuague, reducirán los gérmenes. **Si sus manos están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.** Las personas que preparen alimentos deben lavarse las manos usando agua y jabón en lugar de usar desinfectantes para manos.

¿Cuál es la mejor manera de usar el desinfectante para manos?

Elija un desinfectante que contenga un mínimo de 70% de alcohol. Aplique una pequeña cantidad y frótese las manos, extendiendo el desinfectante sobre las manos, incluidas las yemas de los dedos y por debajo de las uñas. Frótese las manos al menos durante 15 segundos hasta que estén secas.

¿Es seguro el desinfectante de manos para los niños?

Sí. Se debe supervisar a los niños pequeños para asegurarse de que usen el desinfectante de manera adecuada.

¿Debo usar loción para manos después de lavarme las manos?

Sí. Si se lava las manos a menudo, especialmente durante el invierno, es posible que su piel se reseque. La piel seca puede agrietarse, lo cual puede constituir una abertura por la que los gérmenes podrían entrar en su organismo. Para prevenir la piel seca, puede usar jabón o un desinfectante para manos con alcohol y loción incorporada o usar una loción (preferiblemente a base de agua) después de lavarse las manos.

¿Dónde puedo obtener más información?

Llame a Toronto Health Connection: 416-338-7600; teléfono de texto: 416-392-0658 o visite nuestro sitio web en www.toronto.ca/health.

Spanish