EL LAVADO DE MANOS

Las manos limpias detienen la propagación de los gérmenes

1



Humedezca las manos

2



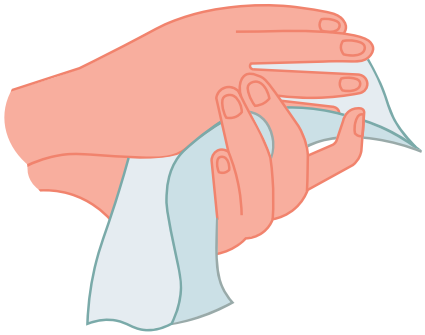
Use jabón, frote durante 15 segundos

3



Enjuague con agua

4



Séquese bien las manos

LAS MANOS LIMPIAS DETIENEN LA PROPAGACIÓN DE LOS GÉRMENES

Lávese las manos con un desinfectante de manos o con agua y jabón

- Los desinfectantes de manos son muy útiles cuando no se dispone de agua y jabón.
- Lávese las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias o antes de preparar alimentos.

Momentos habituales para lavarse las manos:

- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Antes y después de preparar, manipular, servir y consumir alimentos.
- Antes y después de tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma.
- Antes y después de tratar un corte o una herida.
- Después de tocar superficies de uso frecuente en lugares públicos (por ejemplo, el transporte público, los ascensores o las manijas de las puertas).

Cómo lavarse las manos

1. Humedezca las manos con agua tibia y use jabón.
2. Frótese las manos una con la otra durante 15 segundos, sin olvidarse del dorso de las manos, los pulgares, los espacios entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Enjuáguese las manos con agua corriente.
4. Séquese bien las manos.

Cómo utilizar el desinfectante de manos

- Elija un desinfectante de manos con una concentración de alcohol del 70 al 90 %.
- Asegúrese de que las manos no estén visiblemente sucias.
- Aplique una o dos pulverizaciones de desinfectante de manos en la palma de la mano y, a continuación, frótelo por las yemas de los dedos y entre los dedos, debajo de las uñas, en el dorso de las manos y en los pulgares.
- Frótese las manos durante al menos 15 segundos hasta que se sequen.
- Se debe vigilar a los niños pequeños para asegurarse de que utilicen correctamente el desinfectante de manos.

Use crema de manos para mantenerlas sanas

- Lavarse las manos con frecuencia puede resecar la piel.
- La piel seca puede agrietarse, y las grietas permiten la entrada de gérmenes.
- Usar crema ayuda a mantener las manos suaves, sanas y protegidas.

¿Dónde puedo obtener más información?

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