



campana manos limpias

Para mas información,  
visita el sitio oficial Internet de  
Campaña Manos Limpias en  
[www.washup.org](http://www.washup.org)



# ¿TE HAS LAVADO LAS MANOS HOY DÍA?

## -ACTUA- Campaña Manos limpias

### ¿Por Que Te Debes Lavar Las Manos?

Los gérmenes son tan pequeños que no se pueden ver. Aunque la mayoría de los gérmenes son “buenos,” algunos de ellos pueden causar padecimientos como la diarrea, resfriados y algunos problemas más serios, que algunas veces amenazan la vida.

Si tú te lavas las manos correctamente, reducirás significativamente la posibilidad de diseminar gérmenes. Los gérmenes que causan las enfermedades entran a tu cuerpo cuando tus manos sin lavar tocan tu nariz, boca y tus heridas.

El lavado de manos es uno de las “maneras más importantes para prevenir la diseminación de la infección” de acuerdo con el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC).

### ¿Cuando Te Debes Lavar Las Manos?

#### **Antes de:**

- Preparar o comer alimentos
- Tratar una cortada o herida o atender a alguien que está enfermo
- Colocar o remover lentes de contacto

#### **Después de:**

- Ir al baño
- Manejar alimentos sin cocinar, particularmente carne cruda, pollo o pescado
- Cambiar un pañal
- Sonarse la nariz, estornudar o toser
- Manejar basura
- Atender a alguien que está enfermo o herido
- Manejar a un animal o excremento animal

### ¿Como Te Debes Lavar Las Manos?

Como te lavas las manos es tan importante como cuando lo haces, especialmente cuando se trata de eliminar gérmenes. El solo enjuagarlas rápidamente no es suficiente.

#### **Cuando te lavas las manos:**

- Usa jabón y agua corriente tibia
- Lava todas las superficies minuciosamente, incluyendo las muñecas, palmas, la parte de atrás de las manos, los dedos y debajo de las uñas
- Frota las manos una con otra al menos de 10 a 15 segundos
- Cuando las seques y de ser posible, usa una toalla limpia y desechable; da palmaditas en tu piel en vez de frotarla, para evitar lastimaduras o cortaduras
- Aplica loción de manos después del lavado para ayudar a prevenir la piel reseca.