

### ¿Por qué es importante lavarse las manos?

El lavado de manos, cuando se hace en forma correcta, es la única y más eficaz manera de prevenir el contagio de enfermedades contagiosas. Una buena técnica de lavado de manos es fácil de aprender y puede reducir mucho el contagio de enfermedades infecciosas entre niños y adultos.

### ¿Qué tipo de enfermedades se puede prevenir con un buen lavado de manos?

1. Enfermedades contagiadas por transmisión fecal-oral. Infecciones que se transmiten por esta ruta son salmonelosis, shigellosis, hepatitis A, giardiasis, enterovirus, amebiasis y campilobacteriosis. Como estas enfermedades se contagian ingiriendo aún las partículas más pequeñas de materia fecal, es necesario insistir una y otra vez en la importancia de lavarse las manos después de ir al baño.
2. Enfermedades contagiadas a través de contacto indirecto con secreciones respiratorias. Microorganismos que se pueden transmitir por esta vía incluye la influenza, *Streptococcus*, virus sincitial respiratorio (RSV) y el resfrío común. Como estas enfermedades se pueden transmitir indirectamente por medio de las manos contaminadas con secreciones respiratorias de personas infectadas, la enfermedad se puede evitar lavándose las manos después de toser o estornudar y después de darle la mano a un individuo que ha estado tosiendo o estornudando.
3. Las enfermedades también pueden contagiarse cuando las manos están contaminadas con orina, saliva u otras secreciones corporales húmedas. Microorganismos que pueden ser transmitidos por una o más de estas sustancias incluye citomegalovirus, tifus, organismos estafilococos y virus Epstein-barr. Estos gérmenes pueden transmitirse de persona a persona o indirectamente por contaminación de comidas u objetos inanimados como juguetes.

### ¿Cuál es una buena técnica para lavarse las manos?

¡El lavado de manos es más de lo que usted piensa! Frotando sus manos vigorosamente con agua y jabón, se saca la suciedad y partículas aceitosas de la piel. La espuma del jabón suspende la suciedad y gérmenes atrapados en la piel y los elimina rápidamente

### Siga estos cuatro pasos simples para mantener sus manos limpias:

1. Mójese las manos con agua tibia corriente.
2. Agregue jabón y frote sus manos juntas, haciendo espuma jabonosa. Haga esto fuera del agua corriente durante por lo menos 20 segundos, manteniendo siempre la espuma. Lave el frente y la palma de sus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Enjuague bien sus manos debajo de agua corriente. Deje el agua correr al lavadero y no hacia sus codos.
4. Seque bien sus manos con una toalla limpia. Después cierre la llave con una toalla de papel limpia y tire la toalla al basurero.

### ¿Qué tipo de jabón debo usar?

Se puede usar cualquier tipo de jabón. Sin embargo, el jabón en barra debe quedar en un porta jabón con drenaje, limpiándolo bien antes de poner una nueva barra y los envases de jabón líquido (obligatorios en guarderías de niños) deben usarse hasta que se termine el jabón y lavarlos bien antes de llenarlos nuevamente.

Para prevenir grietas en las manos, use jabón suave con agua tibia; seque sus manos con suavidad y no las frote y aplique bastante loción y con frecuencia.

### **¿Qué errores debo evitar cuando me lavo las manos?**

- NO USE la misma toalla húmeda para lavar las manos de un grupo de niños.
- NO USE una fuente agua estancada para lavar las manos.
- NO USE toalla de mano común. Siempre use toallas desechables en guarderías o lugar para preparar alimentos.
- NO USE esponjas ni paños de limpieza que no sean desechables, excepto si usted las lava regularmente agregando cloro al lavado. ¡Recuerde que los gérmenes abundan en superficies húmedas!

### **¿Cómo enseño a los niños una buena técnica para lavarse las manos?**

Es importante animar y ayudar a los niños a lavarse las manos antes de comer, después de jugar al aire libre o de jugar con mascotas y después de ir al baño y después de sonarse las narices. Aún cuando las manos se vean limpias, pueden tener gérmenes o microorganismo que causan enfermedades.

No se sienta segura de que los niños saben lavarse bien sus manos. La supervisión, especialmente en las guarderías, es un elemento esencial para crear buenos hábitos de lavado de manos en los niños.

Finalmente, ¡los niños aprenden con ejemplos! Deje que observen como los adultos que se preocupan de ellos les muestren una buena técnica de lavado de manos.

### **¿Puedo usar lubricantes al alcohol que venden en las tiendas para lavar mis manos en vez de usar agua y jabón?**

Estos productos que se encuentran en la sección donde está el jabón, son muy eficaces para matar gérmenes de las manos siempre que sus manos no se vean sucias. Debe usarlos cada vez que no tiene disponibilidad inmediata de agua y jabón.

Para usarlo en forma correcta, aplique más o menos un cucharadita de lubricante al alcohol en la palma de una mano y enseguida frote ambas manos, asegurando de frotar el dorso, palma y las uñas de ambas manos. Deje que el alcohol se seque por unos 30 segundos.

Si sus manos están sucias y no tiene otra manera de lavárselas, use el lubricante, pero después lávese las manos con agua y jabón en cuanto pueda.

### **Señales para lavarse las manos:**

- Food establishment sign
- General sign