

Lavado de manos: la primera línea de defensa

El lavado de manos puede reducir enfermedades diarreicas en hasta un 50% y respiratorias en más del 20%. (Fuente: CDC, OMS)

Es una de las estrategias más efectivas y económicas para prevenir infecciones comunes como gripa, COVID-19, neumonía, conjuntivitis, salmonella y más.

¿CUÁNDO DEBES LAVARTE LAS MANOS?

- Antes y después de comer
- Antes y después de preparar alimentos
- Después de ir al baño
- Después de toser, estornudar o sonarte la nariz
- Al llegar a casa o al trabajo
- Después de tocar mascotas o su comida
- Después de tocar basura o superficies de uso común
- Si no hay agua y jabón: usa gel antibacterial con alcohol al 60% o más

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE?



Mójate las manos
con agua.



Aplica suficiente jabón.



Frótate las palmas
entre sí.



Frótate la palma derecha
contra el dorso de la mano
izquierda con los dedos
entrelazados y viceversa.



Frótate las palmas con
los dedos entrelazados.



Rodea el pulgar izquierdo
con la palma derecha.
Realiza un movimiento
rotatorio y viceversa.



Frótate la punta de los dedos
contra la palma opuesta,
haciendo un movimiento
circular.



Enjuaga bien ambas
manos con agua.



Sécate con una toalla
desechable o al aire. Usa
la toalla para cerrar el
grifo, si es necesario.

VirtualMD te recuerda:

El lavado de manos previene infecciones y salva vidas.
Hazlo parte de tu rutina y enséñalo a tu familia.