



Lavarse las manos

Después de una emergencia, puede resultar difícil encontrar agua corriente. Sin embargo, es importante lavarse las manos para evitar enfermedades. Es mejor lavarse las manos con agua y jabón, pero cuando no hay agua, se pueden usar productos a base de alcohol hechos para lavarse las manos. A continuación se dan algunos consejos para lavarse las manos con agua y jabón y con productos a base de alcohol.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

1. Antes de preparar o comer alimentos.
2. Después de ir al baño.
3. Después de limpiar un niño que haya ido al baño.
4. Cuando asista a alguien que esté enfermo.
5. Después de manejar alimentos que no estén cocinados, en especial carnes rojas, aves de corral o pescados crudos.
6. Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
7. Después de estar en contacto con un animal o excrementos de animales.
8. Después de estar en contacto con basura.
9. Cuando trate una cortada o herida.

Técnicas para lavarse las manos con productos a base de alcohol

Cuando las manos estén visiblemente sucias, debe lavárselas con agua y jabón, si están disponibles.

Sin embargo, si no dispone de agua y jabón, puede utilizar productos para las manos a base de alcohol. Cuando utilice un producto para frotarse las manos, aplíquelo en la palma de una mano y frótese ambas manos de manera que cubra todas las superficies de las manos y dedos hasta que ambas manos estén secas. Note que la cantidad necesaria para reducir el número de bacterias en las manos varía según el producto.

Los productos a base de alcohol para frotarse las manos reducen de manera considerable el número de microorganismos en la piel, actúan rápidamente y causan menos irritación en la piel.

Técnicas para lavarse las manos con agua y jabón:

Técnicas correctas a usarse cuando se lave las manos con agua y jabón:

1. Sumerja las manos en agua (agua caliente, si es posible).
2. Frótese ambas manos al menos durante 10 a 15 segundos (con jabón, si es posible). Lávese todas las superficies por completo, sin pasar por alto las muñecas, la palma y el dorso de las manos, como también los dedos y por debajo de las uñas.
3. Limpie la suciedad por debajo de las uñas de los dedos.
4. Enjuáguese el jabón de las manos.

Lavarse las manos

(continuación de la página anterior)

5. Si es posible, séquese las manos por completo con una toalla limpia (esto ayuda a eliminar los gérmenes). Sin embargo, si no hay toallas disponibles o si las comparten muchas personas, entonces puede secarse las manos con el aire.
6. Séquese dándose palmaditas en vez de frotarse con el fin de evitar cuartearse y partirse la piel.
7. Si utiliza una toalla desechable, arrójela en la basura de manera que nadie más pueda recibir sus gérmenes

Para más información, visite www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/espanol
o llame a la línea de ayuda de los CDC para información al público
al (888) 246-2857 (español), (888) 246-2675 (inglés), ó (866) 874-2646 (TTY).

20 de agosto del 2004

Página 2 de 2