

Lavarse las manos es la mejor manera de evitar la propagación de infecciones.

1. Mójese las manos.

- Tenga a la mano jabón líquido y toallas limpias individuales o desechables.
- Utilice agua tibia de la llave para mojar las manos (80 a 110 grados Fahrenheit).



4. Enjuague manos con agua por 10 segundos.

Enjuáguese las manos con los dedos apuntando hacia abajo con agua tibia de la llave (80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



2. Aplique el jabón líquido.

No se recomienda el jabón antibacterial.



5. Séquese las manos.

Use una toalla limpia individual o desechable u otro mecanismo de secado.



3. Lávese las manos por

15-20 segundos.*

Lave todos los lados de las manos, incluyendo el dorso, las palmas, las muñecas, debajo de las uñas y entre los dedos.

*Se requieren 15 segundos; se recomiendan 20.



6. Cierre el agua con la toalla.

- U otro método, sin re-contaminarse las manos.
- Tire la toalla en un basurero cubierto que contenga una bolsa de plástico desechable.



Cuándo debe Lavarse las Manos

- Al llegar al trabajo o al ir a trabajar con otro grupo de niños
- Cuando las manos están sucias o contaminadas
- Antes y después de:
 - Al preparar, manipular o servir alimentos
 - Al consumir alimentos
 - Alimentar a un infante con alimentos o un biberón
 - Dar medicamentos
 - Jugar con agua
 - Cambiar pañales
 - Uso de materiales artísticos/sensoriales como arcilla o plastilina
- Después de:
 - Ir al baño o ayudarle a un niño a ir al baño
 - Tocar fluidos corporales: mucosidad, sangre, saliva, vómito, heces
 - Manejo de animales o desechos animales
 - Jugar en la arena
 - Estar al aire libre
 - Ensuciarse jugando
 - Quitarse los guantes desechables
 - Limpieza o manejo de artículos que no estén limpios
 - Aplicar protector solar o repelente de insectos

Consejos para Lavarse Las Manos

- Use crema para las manos para evitar las manos resacas. Se pueden propagar enfermedades si tiene las manos resacas porque los microbios pueden permanecer en las grietas de la piel.
- No use joyería ni tenga uñas largas o con esmalte. Puede ser más difícil lavárselas bien porque tienen superficies más complejas en donde pueden permanecer los microbios.
- Puede usar desinfectante para las manos al supervisar a los niños al aire libre. Debe lavarse las manos cuando regrese adentro. Los productos sanitizantes de manos no deben usarse al cambiar pañales o al servir alimentos en exteriores.