

## 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 (27 a 43 grados centígrados; 80 a 110 grados Fahrenheit en Carolina del Norte).



### 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 plastilina u otros materiales sensoriales
- 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 cajones de arena
  - Estar al aire libre
  - Quitarse los guantes desechables
  - Limpieza o manejo de artículos que no estén limpios
  - Aplicar protector solar o repelente de insectos
- Antes de irse a la casa

### 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.