

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a los demás para no enfermarse. Conozca cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano.

Cómo se Propagan los Gérmenes

Lavarse las manos puede mantenerlo sano y ayudar a prevenir la propagación de infecciones de una persona a otra. Los gérmenes pueden propagarse de una persona a otra o de las superficies que usted toca. Los siguientes consejos pueden ayudar a detener la propagación de los gérmenes:

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarse las manos.
- Nunca prepare ni consuma alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- No toque superficies u objetos contaminados.
- No se suene la nariz, tosa o estornude en sus manos y luego toque las manos de otras personas u objetos de uso común.

Momentos Clave para Lavarse las Manos

Usted puede ayudar a que tanto usted como los demás se mantengan sanos al lavarse las manos con frecuencia. Existen varios momentos clave para lavarse las manos y evitar que los gérmenes se propaguen. Entre ellos están:

- antes, durante y después de preparar alimentos;
- antes y después de comer alimentos;
- antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea;
- antes y después de tratar una cortadura o una herida;



- después de ir al baño;
- después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño;
- después de sonarse la nariz, toser o estornudar;
- después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales;
- después de tocar alimentos para mascotas o golosinas para mascotas; y
- después de tocar basura o contenedores de basura.

Cómo Lavarse las Manos

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden detener la propagación de muchos gérmenes de una persona a persona y a través de la comunidad.

Cinco Pasos para Lavarse las Manos



Agua y Jabón

Mójese las manos con agua corriente limpia y aplique jabón.



Enjabone

Enjabone sus manos frotándolas con jabón (sin agua). Enjabone la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Frote

Frótese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.



Enjuague

Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



Seque

Séquese las manos con una toalla limpia o un secador de aire.

Use un Desinfectante de Manos Cuando no Pueda usar Agua y Jabón

Lavarse las manos con agua y jabón es la forma más efectiva para eliminar los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, usted puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol. La forma de saber si el desinfectante contiene **al menos 60% de alcohol** es leyendo la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de los gérmenes en las manos en muchas situaciones. Sin embargo, los desinfectantes de manos:

- no eliminan todos los tipo de gérmenes;
- podrían no ser tan efectivos cuando

las manos están visiblemente sucias o grasosas; y

- es posible que no eliminen las sustancias químicas perjudiciales, como pesticidas y metales pesados.

Cómo Usar un Desinfectante de Manos

Use estos tres pasos cuando aplique un desinfectante para las manos:

- Aplique el gel en la palma de una mano usando la cantidad recomendada en la etiqueta;
- Frótese las manos.
- Extienda el gel sobre todas las superficies de sus manos y los dedos hasta que sus manos estén secas. Esto debería tomar alrededor de **20 segundos**.

Esta publicación fue producida en cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention -CDC, por su nombre y siglas en inglés). Para obtener más información sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás de la propagación de gérmenes, visite el [sitio web para el lavado de las manos de los CDC](#).



www.txsafetyatwork.com

1-800-252-7031, Option 2

*Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo
P.O. Box 12050
Austin, TX 78711-2050*

Descargo de Responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.