

Lavar tus manos frecuentemente reduce la propagación de enfermedades

Lavarse las manos es uno de los hábitos más importantes para el autocuidado y prevención de enfermedades de las vías respiratorias y gastrointestinales, convirtiéndose en una medida de salud económica, sencilla y eficaz.

¿Cuándo limpiar tus manos?

- Antes de tocarse la cara.
- Después de toser o estornudar.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de cambiar pañales.
- Antes de preparar y comer alimentos.
- Antes y después de visitar o atender a una persona enferma.
- Después de tirar la basura.
- Después de tocar las manijas de las puertas.
- Después de estar en lugares públicos concurridos



Fuente:

- Día mundial de la higiene de las manos 2023. Consultado el 23 de mayo del 2023, página electrónica: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-higiene-manos-2023>
- La higiene de manos salva vidas. Consultado el 23 de mayo del 2023. Página electrónica: <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

¿Sabes lavarte las manos?

1. Moja tus manos con agua y cierra la llave del agua.
2. Usa jabón, de preferencia líquido; si no tienes jabón líquido, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
3. Talla enérgicamente las palma, el dorso y entre los dedos.
4. Lava las manos por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.
5. Enjuaga completamente.
6. Seca las manos con papel desechable.
7. Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel y tíralo en el bote de la basura.



¡Salva vidas! Limpia tus manos.

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Fuente:

- Infografía. Limpia tus manos ¿Cuándo? Consultado el 23 de mayo del 2023. Página electrónica: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-limpia-tus-manos-cuando>
- DGPSE Materiales educativos y de comunicación de riesgos. Stickers ¿Sabes lavarte las manos?: Sticker de lavado correcto de manos. Consultado el 23 de mayo del 2023. Página electrónica: <https://www.gob.mx/salud/documentos/dgps-materiales-educativos-y-de-comunicacion-de-riesgos-12231>