



EL LAVADO DE MANOS



¡Lávese las manos!

La forma en que se lava y seca las manos hace una diferencia:

- Utilice jabón y agua tibia o agua corriente caliente.
- Lave por al menos 15 segundos. Cantar la canción del alfabeto una vez es buena manera de medir 15 segundos.
- Lave todas las superficies, incluyendo las muñecas, palmas, el dorso de las manos, entre los dedos, y lo más que se pueda debajo de las uñas, frotando vigorosamente.
- Enjuague las manos bajo el agua corriente.
- Cuando no está en casa, seque las manos con toallas de papel desechables o el secador automático para las manos.
- En la casa, provea una toalla separada para cada miembro de la familia, y lave las toallas en forma regular en agua caliente y detergente.

¿Cuándo debería de lavarme las manos?

Antes de:

- Comer
- Preparar alimentos para sí mismo u otros
- Tratar una rotura o cortada en la piel
- Cuidar a una persona enferma o lesionada o un animal
- Insertar o remover lentes de contacto

Inmediatamente después de:

- Ir al baño
- Manejar alimentos crudos (especialmente carne, carne de aves o pescado crudo)
- Cambiar un pañal
- Sonarse las narices, estornudarse o toser
- Tocar un animal (especialmente un reptil), inclusive animales en zoológicos infantiles y ferias.

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Su piel constantemente hace aceite que permanece en la superficie. Gérmenes que se quedan en su piel son atrapados en el aceite. No es necesario que la piel se vea sucia para estar llena de gérmenes pequeños que pueden ocasionar grandes problemas – como el resfriado común, diarrea, y otras enfermedades más serias. Lavarse las manos con jabón y agua tibia corriente es una de las cosas mejores y más fáciles que puede hacer para mantenerse saludable. Cuando ha estado tocando cosas que muchas personas han manejado, el lavado de manos rutinario puede ayudar a reducir la probabilidad de contraer una infección.

Pero me lavo las manos mucho –

Todos tenemos prisa – para comer, volver al trabajo, llegar a una junta importante o clase. Demasiado seguido se nos olvida o “no tenemos tiempo,” o pensamos que un enjuague rápido con agua fría será suficiente. ¡Pero literalmente no lo es! Aceites, y cualesquier gérmenes sujetos, deberían de removerse de la piel. Una salpicadura de agua fría y una frotación rápida

con una toalla no funciona bien. Necesita utilizar agua tibia y jabón para remover todo el aceite y gérmenes de la piel.

¿Debería de utilizar jabón antibacteriano?

Lo más importante que hay que recordar es lavarse con agua tibia corriente y jabón. Si quiere utilizar jabón antibacteriano, recuerde que mata algunos de los gérmenes – pero no todos. Algunos gérmenes no se pueden matar, sin importar cuán fuerte es el jabón o por cuánto tiempo está en las manos. Puede que no siempre lleve un jabón especial. Por eso es muy importante pasar suficiente tiempo y cuidado para eliminar los gérmenes.

Puede desear utilizar un jabón antimicrobiano solución sanitizante para limpiar las manos en base a alcohol si está enfermo(a) o está cuidando alguien que esté enfermo, o que tenga un sistema inmune debilitado.

Para hacer el mayor bien, lavarse las manos tiene que convertirse en un hábito. Usted es más propenso a aprender un hábito nuevo y seguirlo haciendo si es fácil. La mayoría del tiempo, el lavado de manos apropiado es fácil.

¿Debería de utilizar toallitas húmedas?

Toallitas húmedas antimicrobianas pueden utilizarse en lugar de jabón normal y agua. No son tan eficaces como las soluciones sanitizantes basadas en alcohol o jabones anti-microbianos, así que no son un reemplazo para ellas.

¿Puedo utilizar una loción sanitizante para las manos o gel con alcohol?

Utilizar este tipo de producto está bien, excepto cuando las manos se ven sucias; entonces es necesario lavarse las manos con jabón y agua tibia. El alcohol no es tan eficaz en matar gérmenes cuando hay tierra presente.

Al utilizarlo, utilice la cantidad de una solución sanitizante para limpiar las manos en base a alcohol recomendada por el fabricante. Aplique el producto en la palma de una mano, luego frote las manos juntas, cubriendo todas las superficies de las manos y los dedos, hasta que las manos estén secas.