

Manos Súper Limpias

Lavado de Manos

Se debe lavar las manos para reducir el contagio de gérmenes y enfermedades.

Las manos deberán ser lavadas si están visiblemente sucias y.....

- Después de toser, estornudar y sonarse la nariz
- Después de ir al baño, manipular pañales o de ayudar a un niño/persona ir al baño
- Después de haber tocado animales incluyendo darles de comer o recogiendo sus desechos
- Después de limpiar, sanitizar y desinfectar
- Después de tocar basura
- Después de cuidar a alguien que está enfermo
- Después de tratar una lesión o una herida
- Después de tocar sus ojos
- Después de entrar a un programa de cuidado infantil
- Antes & después de comer y de trabajar con comida

Jabón & Agua:



1. Abrir la llave de agua (tibia o fría)



2. Mojarse las manos



3. Añada jabón (líquido o en barra)



4. Frote el dorso y la palma de sus manos y su muñeca. También debajo de sus uñas y entre sus dedos. Frote sus manos por 20 segundos. *(Podría ayudar cantar el ABC u otra canción para que el lavado de manos sea más divertido y así los niños sepan cuando terminan los 20 segundos)*



5. Enjuague todo el jabón de las manos



6. Séquese las manos con una toalla



7. Cierre la llave del agua

Desinfectante de Manos:

- Si no hubiera disponible agua & jabón, use entonces un desinfectante para manos
- Debe estar hecho con por lo menos 60% de alcohol
- Si las manos están visiblemente sucias, deben ser lavadas con jabón y agua

Recurso:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): El Lavado de las Manos: Las Manos Limpias Salvan Vidas: Acabe con los Microbios. ¡Lávese las Manos! <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/videos.html>

Referencias:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Limpieza y Desinfección para Establecimientos Comunitarios: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
- Mayo Clinic: Estilo de Vida Saludable, Salud de Adultos: Lavado de Manos: Lo Que Se Debe Hacer y lo Que No Se Debe Hacer: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/hand-washing/art-20046253>

Manos Súper Limpias



1 Abre la llave de agua



2 Moja tus manos



3 Pon jabón en tus manos



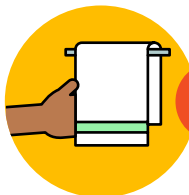
4 Frota tus manos con jabón (por 20 segundos)



5 Enjuaga tus manos



6 Cierra la llave de agua



7 Seca tus manos.
¡Súper Sécalas!