

CUÁNDO Y CÓMO LIMPIARSE LAS MANOS

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use el agua más limpia posible que tenga disponible. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN



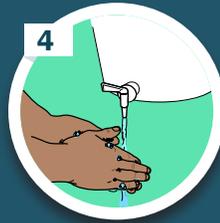
1
Mójese las manos con agua.



2
Ponga jabón en las manos.



3
Frótese las manos para cubrir todas las superficies de las manos y los dedos por 20 segundos.



4
Enjuáguese las manos con agua **limpia**.



5
Séquese las manos completamente con una toalla de papel de un solo uso o deje que se sequen al aire.

CÓMO USAR DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL



1
Aplique en las manos desinfectante de manos.



2
Frótese las manos para cubrir todas las superficies de las manos y los dedos.



3
Frótese las manos hasta que se sequen.

CUÁNDO USAR CADA MÉTODO

Momentos clave

Agua y jabón

Antes, durante y después de preparar alimentos

Después de ir al baño o cambiar pañales

Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas

Desinfectante de manos o agua y jabón

Antes de comer

Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

Antes y después de atender a alguien que esté enfermo



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention