

LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

La duración del lavado debe ser de 40 a 60 segundos. Si no hay agua ni jabón disponible, use un desinfectante que contenga 70 % de alcohol. La técnica adecuada es la siguiente:



Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos.



Séqueselas con una toalla de un solo uso. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

AMEBPBA



Prevención

**LAS MANOS
LIMPIAS SALVAN VIDAS**

LAS MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS

Está demostrado que las manos son el principal vehículo de transmisión de gérmenes, más de 3.5 millones de niños no llegan a celebrar su quinto cumpleaños debido a enfermedades como la diarrea y la neumonía.

Las campañas realizadas en los últimos años evitaron la muerte de 600.000 chicos con un método simple, sencillo y económico como es lavarse las manos con agua y jabón.

Con el correcto lavado de manos se eliminan el 99% de los gérmenes que habitan transitoriamente en ellas, y así evitamos la transmisión de bacterias, virus y parásitos ya sea por contacto directo (tocando a otra persona), o indirecto (por medio de superficies).

Es importante que toda la familia (madres, padres, tíos, abuelos) se comprometan con esta práctica.

- **Antes de las comidas.**
- **Antes de alimentar a los niños.**
- **Antes de amamantar.**
- **Después de ir el baño.**
- **Después de cambiar pañales.**
- **Cuando se llega a casa.**

