

¿Te lavaste las manos?

El día 15 de octubre fue declarado por la Asamblea General de las Naciones Unidas como DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS.

Esto es muy importante, al igual que la campaña realizada el 5 de mayo (auspiciada por la OMS) en igual sentido de promover el lavado de manos. Muchas enfermedades son evitables con este acto tan simple y que debería ser cotidiano. Muchas muertes son evitables con el simple lavarse las manos:

- Enfermedades respiratorias producidas por virus como gripe, resfrío, etc.
- Diarreas producidas por virus, bacterias y parásitos.
- Hepatitis "A"
- Infecciones en la piel como forúnculos, abscesos, celulitis.



Usar jabón en momentos críticos es la clave para conseguir los beneficios del lavado de manos. Los momentos críticos para lavarse las manos con jabón son después de usar el baño o de limpiar las heces de un niño y antes de manipular alimentos.

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBILMENTE SUCIAS!
DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



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, frótese 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.



Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del paciente
Alianza mundial en pro de
una atención de salud más
segura

SALVE VIDAS
Límpiese las manos

Todo tipo de producciones posibles han sido tomadas por la Organización Mundial de la Salud para verificar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado es distribuido en ninguna responsabilidad por sus líneas o impresos. La responsabilidad por la impresión y el uso de esta materia es del lector. En ningún caso, la Organización Mundial de la Salud es responsable por daños materiales o físicos.

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra, en especial a los miembros del Programa de Control de Infecciones, por su activa participación en el desarrollo de este material.



El mundo nos pertenece ¡Cuidémoslo! ¡Tengamos nuestras manos limpias!