

La importancia de lavarse las manos

Este material puede ser usado por el docente para informarse sobre la importancia de mantener una buena higiene personal, en específico, por medio del lavado de mano.

El lavado adecuado de las manos es importante porque previene infecciones, enfermedades y la transmisión de gérmenes. Enfermedades como la gripe, meningitis, bronquitis, influenza, hepatitis A y la diarrea pueden ser prevenidas efectivamente lavándose las manos.

¿Cómo lavarse las manos de manera adecuada?

- 1) Usar agua tibia
- 2) Mojar las manos
- 3) Ponerse jabón
- 4) Hacer burbujas con el jabón
- 5) Limpiarse las manos (no olvidar los dos lados de la mano, entre los dedos, las muñecas y debajo de las uñas)
- 6) Enjuagar el jabón
- 7) Secarse con una toalla o papel limpio

La duración total del lavado de manos deberá ser de aproximadamente 20 segundos. Una buena idea es cantar "cumpleaños feliz" mientras se lavan las manos. Cuando termina la canción se debe enjuagar el jabón.

¿Cuándo lavarse las manos?

- Antes de comer o de tocar alimentos
- Después de ir al baño
- Después de ensuciarse las manos
- Después de tocar animales (incluso las propias mascotas)
- Después de estar con una persona enferma
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después de jugar afuera de la casa.

Para más información se puede acceder a:

www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/HigieneManos/

Para un folleto con información detallada acceder a:

www.cdc.gov/handhygiene/PDF/CDC_HandHygiene_Brochure_SP.pdf