

Lavado de manos: Ayude a evitar la transmisión de gérmenes Hand washing: Help stop the spread of germs

Lávese las manos con frecuencia para mantener su salud y la salud de los demás. Lavarse las manos es lo más importante que puede hacer para evitar la transmisión de los gérmenes que causan enfermedades como resfriados, gripes, diarreas o vómitos.

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Lavarse las manos y las manos de su hijo es la mejor manera de detener la transmisión de gérmenes. Cuando se lava las manos, las limpia y elimina los gérmenes que pueden causar enfermedades.

Los gérmenes se pueden quedar en nuestras manos cuando tocamos a personas o cosas a nuestro alrededor. Los alimentos crudos, los animales y muchos objetos de nuestra vida diaria son portadores de gérmenes. Limpiarse la nariz, limpiar la nariz de su hijo o cambiar un pañal son formas comunes de acabar con gérmenes en las manos. No se puede evitar entrar en contacto con gérmenes, pero se puede reducir la probabilidad de infectarse a uno mismo y a los demás al lavarse las manos.

¿Cómo se lavan correctamente las manos?

Para lavarse adecuadamente las manos o las manos de su hijo, siga los pasos que vienen a continuación:

1. Quítese los anillos u otras joyas de las manos y las muñecas
2. Mójese las manos con agua corriente
3. Lávese todas las partes de las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, y frote ambas manos para crear espuma (para ayudar a los niños a lavarse las manos durante un

tiempo suficiente, cante la canción del abecedario)

4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente
5. Séquese las manos con un paño limpio o una toalla de papel
6. Use la toalla para cerrar el grifo y abrir la puerta al salir si está en un baño público

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Después de aplicar el gel o la espuma, frote ambas manos hasta que estén secas. Esta es una manera fácil de limpiarse las manos siempre y cuando no estén visiblemente sucias. Mantenga los desinfectantes fuera del alcance de los niños ya que pueden ser dañinos si se ingieren.

¿Cómo debo lavarle las manos a mi bebé?

Para lavar adecuadamente las manos de su bebé, siga los pasos que vienen a continuación:

1. Lávele las manos con jabón común y una toalla húmeda y limpia (ya sea de tela o de papel)
2. Enjuágueselas bien con otra toalla limpia y húmeda
3. Séqueselas bien

¿Cuándo debo lavarme las manos?

Lávese las manos cuando estén visiblemente sucias y antes de tocarse los ojos, la nariz, la boca o la cara. También debe lavarse las manos antes o después de participar en actividades que aumenten el riesgo de contraer o propagar gérmenes.

Lávese las manos antes de:

- Preparar o tomar alimentos

- Alimentar a un bebé o a un niño, incluyendo antes de amamantar
- Darle medicamentos a alguien
- Cambiar un pañal
- Usar el hilo dental
- Ponerse o quitarse las lentes de contacto
- Cuidar a cualquier persona que esté enferma

Lávese las manos después de:

- Cambiar un pañal
- Cuidar a cualquier persona que esté enferma
- Limpiarle la nariz a su hijo o sonarse la nariz
- Usar el baño o ayudar a un niño a usar el baño
- Manipular alimentos crudos como carne o carne de ave
- Tocar mascotas o animales
- Limpiar jaulas o cajas de arena de las mascotas o animales
- Limpiar la casa
- Manejar la basura

¿Cuándo deben lavarse las manos los niños?

Los niños deberían siempre lavarse las manos antes de comer o manipular alimentos.

Los niños deben lavarse las manos después de:

- Ir al baño
- Limpiarse o sonarse la nariz
- Toser o estornudar en las manos
- Jugar al aire libre
- Jugar con mascotas o animales
- Asistir a la escuela o guardería

Es importante ayudar a los niños pequeños a lavarse las manos para asegurarse de que estén bien lavadas y para ayudarles a aprender cómo hacerlo adecuadamente.

¿Cómo puedo ayudar a evitar la transmisión de gérmenes a otros durante el lavado?

Para ayudar a evitar la transmisión de los gérmenes a otros durante el lavado:

- Cada niño debe tener su propia toalla que esté limpia y marcada para poder identificarla a la hora de limpiarse las manos y la cara
- Use agua corriente fresca para lavarse y enjuagarse las manos, no use un recipiente con agua estancada
- Si usa jabón en barra, manténgalo seco en un recipiente autodrenable

Fuente: Canadian Paediatric Society (Sociedad Canadiense de Pediatría)

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/handwashing>

Adaptado con autorización.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, visite www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.