

# Cómo lavarse las manos

El correcto lavado de las manos es un buen hábito de salud y es sumamente importante para prevenir la diseminación de enfermedades contagiosas como la gripe. Lávese las manos de forma frecuente con jabón y agua tibia para quitar la suciedad, los restos y los gérmenes. Lávese las manos:

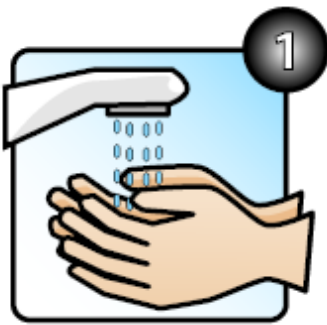


## ANTES Y DESPUÉS DE...

- preparar alimentos
- comer
- alimentar a niños
- administrar medicamentos

## DESPUÉS DE...

- cambiar pañales o usar el inodoro
- estornudar o limpiarse la nariz
- atender a personas enfermas
- tocar animales
- jugar en el patio de juegos
- estar en contacto con la basura
- tocar superficies de uso público
- siempre que haya suciedad visible



Mójese las manos con agua tibia. Cuando no haya agua tibia disponible, lávese las manos durante más tiempo.



Coloque jabón común líquido o en barra en las manos. NO es necesario utilizar jabón antibacteriano.



Frótese las manos hasta que se forme espuma, desde la muñeca hasta las puntas de los dedos. Restriéguese debajo de las uñas, entre los dedos, en el dorso de las manos y debajo de los accesorios. Lávese durante 20 segundos como mínimo para asegurarse de quitar toda la suciedad y los gérmenes.



Enjuáguese bien las manos con agua tibia.



Séquese bien las manos con una toalla limpia.



Use la toalla para cerrar el grifo a fin de no ensuciarse las manos que acaba de limpiar.



Si desea obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet de la Red de Extensión de Educación en Desastres de Texas (*Texas Extension Disaster Education Network, EDEN*) en [texashelp.tamu.edu](http://texashelp.tamu.edu).

Los programas educativos del Servicio AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad o procedencia.

Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas.

Producido por AgriLife Communications  
Sistema Universitario A&M de Texas, julio de 2010

Josefa B. Peña, MPH, Especialista del  
Programa – Salud de los adultos