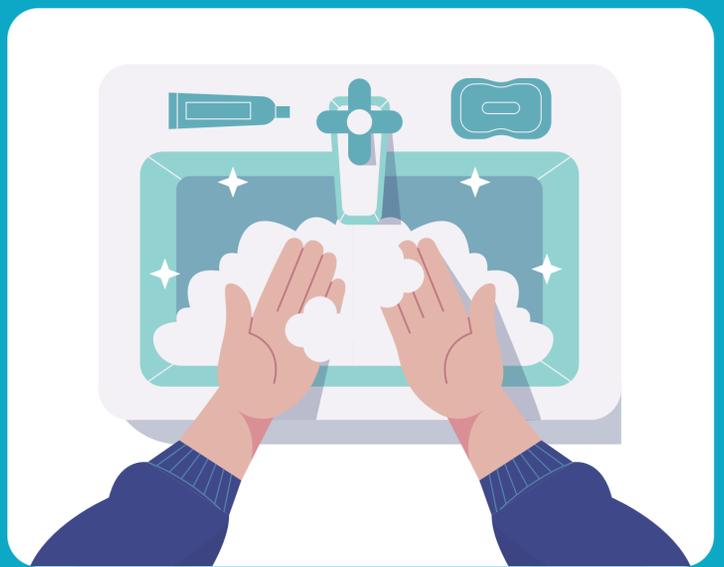


# Practica del lavado de manos

Un buen lavado de manos es fundamental para garantizar nuestra seguridad y la de las personas que nos rodean. Con las manos saludamos a otras personas, tocamos superficies y objetos, por esta razón es tan importante el lavado de manos.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir virus y bacterias a otras personas.

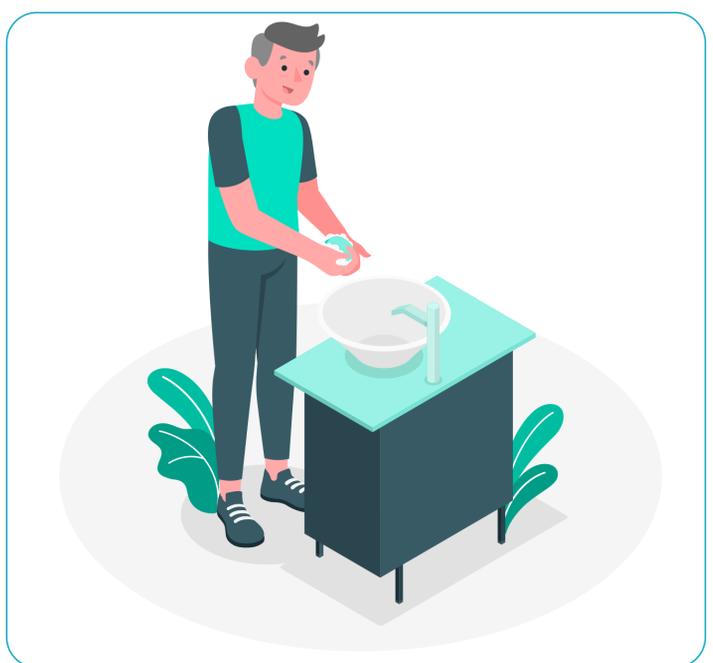


## Consecuencias de no lavarse las manos

Las heces de las personas o de los animales son una fuente importante de microbios, tienen virus y bacterias que pueden propagar algunas infecciones respiratorias, enfermedades gastrointestinales, de pies y manos.

Los microorganismos pueden llegar a las manos después de que las personas usan el baño o cambian un pañal, pero también de formas menos obvias, como después de manipular carnes crudas que contengan cantidades invisibles de heces de animales.

Si estos microbios llegan a las manos y no se eliminan pueden pasarse entre las personas y hacer que estas se enfermen.



Además, con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta. Los microbios pueden entrar al cuerpo por los ojos, la nariz y la boca y pueden enfermarnos.

## Paso a paso para un correcto lavado de manos



1. Humedece tus manos con agua.



2. Agrega gran cantidad de jabón.



3. Frota las manos palma con palma.



4. Frota las palmas de tus manos con los dedos entrelazados



5. Apoya el dorso de los dedos contra las palmas, en forma de un candadito y frota el dorso de los dedos.



6. Frota con movimiento de rotación cada pulgar.



7. Frota las yemas de tus dedos contra la palma de tus manos.



8. Enjuaga con abundante agua.



9. Seca tus manos y utiliza la toalla para cerrar el grifo.

Los estudios recomiendan lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea posible porque el lavado de manos reduce la cantidad de todo tipo de microbios y sustancias químicas en ellas.

Pero si no hay agua y jabón disponibles, usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol puede ayudarlo a evitar que se enferme y que propague microbios a otras.