

# PREVENCIÓN DE INFECCIONES: LAVADO DE MANOS

## TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

Lavarse las manos es la mejor manera de defenderse contra los gérmenes y las infecciones.

Láve sus manos a con frecuencia, antes y después de comer, después de usar el baño. Recuerde lavarlas por lo menos durante 20 segundos. Esta es una práctica a la que se puede acostumbrar mientras está en el hospital y continuar en casa.

Para lavar sus manos correctamente:

Mójese bien las manos con agua tibia corriente.

Aplique suficiente jabón para cubrir ambas manos y todos sus dedos. El jabón y el agua tibia no matan los gérmenes pero los sacan de su piel y se van por el drenaje. Es su mejor defensa contra los gérmenes.

Frótese ambas manos, palma con palma y luego frote la parte posterior de cada mano.

Entrelace sus dedos y frótelos, asegurándose que el jabón llegue a todas las superficies. No olvide sus pulgares.

Use las yemas de sus dedos para frotar el centro de las palmas. Asegúrese de limpiar sus uñas y las yemas de sus dedos también.

Ahora lave sus manos con agua tibia sacando todo el jabón y los gérmenes de sus manos.

Séquese las manos completamente con una toalla desechable. Finalice usando la toalla para cerrar el grifo.

Cuando no tenga agua corriente y jabón disponibles aún puede lavarse las manos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol. El desinfectante para manos a base de alcohol mata los gérmenes cuando entra en contacto con ellos. Pero si sus manos están sucias, el alcohol no puede atravesar la suciedad para llegar a los gérmenes. Si puede ver mugre en sus manos, es mejor usar agua y jabón.

Para limpiar sus manos correctamente usando desinfectante: asegúrese de aplicar suficiente desinfectante para cubrir sus manos y dedos completamente.

*(Continúa en la siguiente página)*

## PREVENCIÓN DE INFECCIONES: LAVADO DE MANOS

### *TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)*

---

Frótese ambas manos, palma con palma y luego frote la parte posterior de cada mano.

Entrelace sus dedos y frótelos asegurándose que el desinfectante llegue a todas las superficies, incluyendo sus pulgares.

Use las yemas de sus dedos para frotar el centro de las palmas. Asegúrese de que sus uñas y las yemas de sus dedos están limpias.

Deje secar sus manos por aproximadamente 20 a 30 segundos antes de tocar algo.

Adquiera el hábito de seguir estos pasos para lavarse las manos saludablemente. Después de un par de veces se volverá una rutina, ni siquiera pensará en ello.