



Lavarse las manos: Prevención de la propagación de gérmenes



Mantener las manos limpias a través de una mejor higiene de las manos es uno de los pasos más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y propagar gérmenes a otras personas. Muchas enfermedades y condiciones se transmiten por no lavarse las manos con jabón y agua corriente limpia. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol para lavarse las manos.



¿Cuándo debería lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer alimentos
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo
- Antes y después de tratar un corte o herida
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal o desechos animales
- Después de manipular alimentos para mascotas o golosinas para mascotas
- Después de tocar basura



¿Qué sucede si no tengo jabón ni agua corriente limpia?

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de reducir la cantidad de gérmenes en ellas. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. Los desinfectantes para manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos en algunas situaciones, pero los desinfectantes no eliminan todos los tipos de gérmenes. Los desinfectantes para manos no son tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias.



¿Cómo se usan los desinfectantes para manos?

- Aplique el producto en la palma de una mano.
- Frótese las manos.
- Frote el producto sobre todas las superficies de las manos y dedos hasta que las manos queden secas.



¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

- Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplique jabón.
- Frótese las manos para hacer espuma y frótelas bien; asegúrese de frotarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
- Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.

Optum

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC