

# Lavarse las manos: prevenir la propagación de gérmenes

Tener una mejor higiene para mantener las manos más limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir gérmenes a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se transmiten por no lavarse las manos con jabón y agua corriente limpia. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.



## ¿Cuándo debería lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a una persona enferma
- Antes y después de manipular un corte o una herida
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que fue al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal o excrementos de animales
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura



## ¿Qué pasa 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 que estas pueden tener. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para 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 algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de gérmenes que puede haber en las manos. Además, los desinfectantes para manos no son tan eficaces cuando las manos están visiblemente sucias.



## ¿Cómo se utilizan los desinfectantes para manos?

- Aplique el producto en la palma de una mano.
- Frótese las palmas.
- Siga frotando y asegúrese de cubrir toda la superficie de la mano y los dedos hasta que las manos estén 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 límpielas bien. Asegúrese de frotar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Siga frotándolas durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción Cumpleaños feliz 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 crítico cuando lo necesite

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



**Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.