

# Lávese las manos

**Durante una emergencia, mantener las manos limpias puede ayudar a que usted y los demás se mantengan sanos.**



Lavarse las manos con agua limpia y jabón es la mejor manera de eliminar los microbios que pueden enfermarlos a usted y a los demás. Si no tiene agua limpia ni jabón, use un desinfectante para manos que tenga por lo menos un 60 % de alcohol.



## Manténgase sano lavándose las manos varias veces al día:

### ANTES DE...

- Preparar la comida
- Comer
- Atender a alguien que esté enfermo
- Tratar una cortadura o herida

### DESPUÉS DE...

- Ir al baño
- Cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Tocar animales, sus alimentos o excrementos
- Manipular la comida o los bocadillos para mascotas
- Tocar basura



## ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos.
4. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción "Cumpleaños feliz".
5. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
6. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
Centers for Disease Control and Prevention

[www.cdc.gov/handwashing/esp](http://www.cdc.gov/handwashing/esp)