



LAVADO DE MANOS

La forma más efectiva para evitar la propagación de gérmenes es lavándose las manos frecuentemente. Las manos deben lavarse siempre antes y después de administrar cualquier medicamento.

- Quítese las prendas. Si usted no se quita sus prendas tiene que usar una cepillo de uñas para restregar alrededor de las prendas.
- Prepare una toalla de papel para secarse las manos.
- Abra el agua tibia; mójese las manos.
- Ponga jabón líquido en las manos.
- Enjabónese las manos asegurándose de frotar por encima de la mano, entre medio de los dedos, hasta la muñeca, y hasta por debajo de las uñas. Use un cepillo de uñas para llegar debajo de las uñas y las lavar prendas.
- Las manos deben ser lavadas por un mínimo de 30 segundos.
- Enjuague el jabón, con las manos hacia abajo hacia el desagüe, hasta que no tengan jabón.
- Seque las manos con una toalla de papel de un solo uso.
- Cierre el agua con una toalla de papel y descarte el papel toalla.
- Ponga loción según sea necesario.

LAVANDO LAS MANOS A LOS NIÑOS

- Los niños que pueden estar de pie deben estar capacitados a lavarse las manos por su propia cuenta sin su ayuda. Siga los pasos arriba mencionados.
- Para infantes,
 - Usted puede usar una toalla de papel de un solo uso o paños desechables de bebé para limpiarle las manos a un niño pequeño si es que no puede lavarse sus propias manos.
 -
 - Aguante al niño sobre el fregadero para que las manos cuelguen libremente debajo del agua corriente.
 - Enjabone las manos del infante.
 - Enjuague las manos del niño debajo del agua corriente
 - Séquelas completamente

Gels o paños comerciales para lavar las manos “sin agua” no son un sustituto para el lavado de manos usando agua corriente y jabón. Los gels y paños se pueden usar en situaciones donde no hay agua corriente y jabón disponible. Tan pronto usted pueda, debe lavar las manos con agua corriente y jabón. Es importante saber que muchas de estas soluciones de lavado de mano contienen un alto nivel de alcohol y pueden ser peligrosos para los niños si lo ingieren.