

## Las Manos Limpias Salvan Vidas: Factores de Emergencia

Luego de una emergencia, acceder a agua potable puede resultar difícil. Sin embargo, mantener las manos limpias puede evitar que se enferme. Lo más recomendable es lavarse las manos con jabón y agua caliente durante 20 segundos. Sin embargo, cuando no se disponga de agua, puede usar productos para manos a base de alcohol, fabricados para el lavado de manos (desinfectantes).

### ¿Cuándo debe lavarse las manos?

Ejemplos incluyen:

- Antes de preparar o comer alimentos
- Luego de ir al sanitario
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que fue al sanitario
- Antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo
- Luego de tener en la mano alimentos no cocidos, en particular carne cruda, ave o pescado
- Luego de soplarse la nariz, toser o estornudar
- Después de sostener a un animal o materia residual de un animal
- Luego de manipular basura
- Antes y después de tratar un corte o una herida
- Luego de manipular artículos contaminados por agua de una inundación o residual

### Uso de desinfectantes para manos a base de alcohol

Cuando sus manos estén visiblemente sucias, debería lavarse con jabón y agua caliente siempre que sea posible. Sin embargo, si no se dispone de jabón y agua, use desinfectantes para manos a base de alcohol.

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

Nota: el volumen necesario para reducir la cantidad de gérmenes en las manos varía de acuerdo al producto.

### Lavado con agua y jabón

1. Coloque las manos debajo del agua (agua caliente si es posible).
2. Frote las manos durante por lo menos 20 segundos (con jabón si es posible). Lave bien todas las superficies, incluyendo muñecas, palmas, parte trasera de las manos, dedos y debajo de las uñas.
3. Elimine la suciedad acumulada debajo de las uñas.
4. Enjuague el jabón que quede en sus manos.
5. Seque sus manos completamente con una toalla limpia si es posible (esto ayuda a eliminar los gérmenes). Sin embargo, si no se cuenta con una toalla es adecuado dejar que se sequen con el aire.
6. Golpee suavemente su piel en lugar de frotar la misma para evitar que se paspe y agriete.
7. Si utiliza una toalla descartable, tire la misma a la basura.

**Recuerde:** Si no se dispone de jabón y agua, use un desinfectante para manos a base de alcohol.