

## CUANDO LAVAR TUS MANOS

Los gérmenes de las manos sin lavar pueden:

- Entrar en los alimentos y bebidas mientras las personas los preparan o consumen y enfermar a otras personas.
- Transferirse a objetos, como pasamanos, herramientas, teclados y luego transferirse a las manos de otros y enfermar a las personas.
- Ingresar en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca y enfermarnos.

Por lo tanto, cuando eliminas los gérmenes de tus manos mediante el lavado de manos ayudas a prevenir:

- Diarrea
- Las infecciones respiratorias
- Las infecciones de la piel
- Las infecciones de los ojos

**¡CUIDATE!  
PROTEGÉ A TU  
FAMILIA,  
¡CUIDANOS!**



**UTN.BA**

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL  
FACULTAD REGIONAL BUENOS AIRES

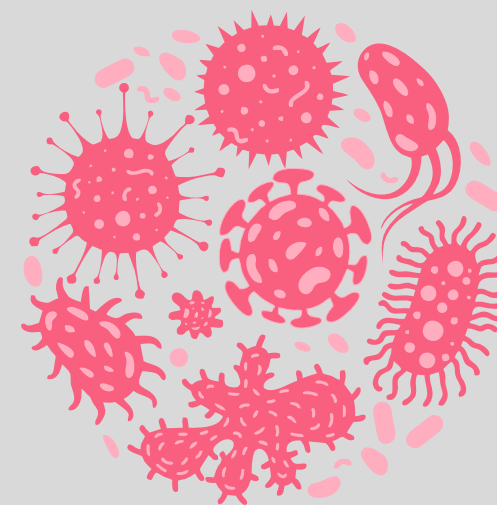
**Fuente del contenido:**  
Ministerio de Salud de la Nación Argentina  
Organización Mundial de la Salud  
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



**UTN.BA**

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL  
FACULTAD REGIONAL BUENOS AIRES

**¡DETENÉ  
LOS  
MICROBIOS!**



**PARA MANTERNOS SANOS,  
MANTENÉ TUS MANOS LIMPIAS**

**COMISIÓN DE HIGIENE  
Y SEGURIDAD**

## ¿CUÁNDO LAVAR TUS MANOS?

- Cuando llegás de la calle a tu casa, a la universidad o al trabajo.
- Antes y después de manipular basura o desperdicios.  
Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, herramientas, teclados, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc

## ¿CÓMO LAVAR TUS MANOS?

- La higiene de las manos se realiza lavándolas con agua y jabón o frotando las manos con un preparado de base alcoholica.
- Conocé la técnica y el producto adecuado, para que tus manos queden libres de gérmenes que puedan enfermarte.
- Por favor, seguí los procedimientos, prevení y ayudá a prevenir enfermedades.

## ¿CÓMO LAVAR TUS MANOS?

### Con agua y jabón

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, todo el procedimiento de lavado de manos debe durar al menos 40-60 segundos.



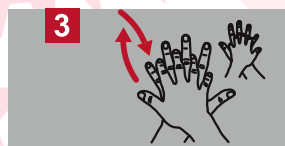
Mójese las manos con agua.



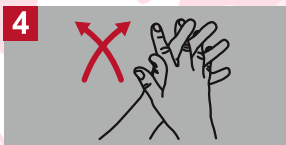
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



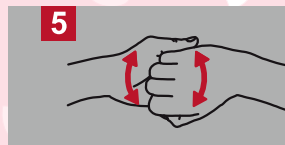
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



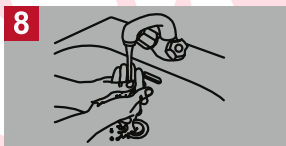
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese con una toalla desechable;



Sírvasse de la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.

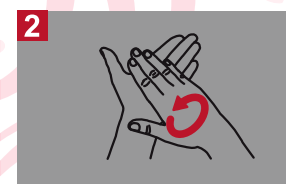
## ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

### Con soluciones a base de alcohol

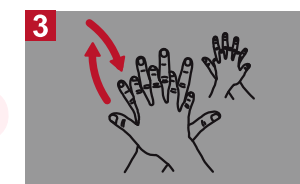
Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, todo el procedimiento de higiene de manos debe durar 20-30 segundos. (La OMS recomienda formulaciones que contienen 75% v/v de isopropanol o un 80% v/v de etanol).



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



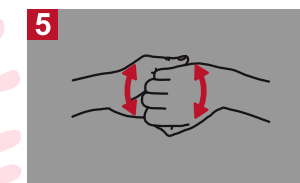
Frótese las palmas de las manos entre sí.



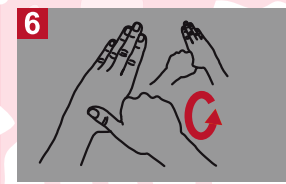
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos.



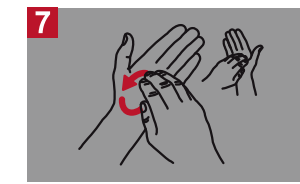
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



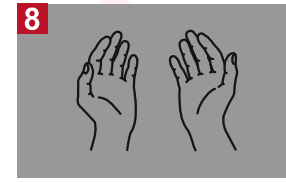
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Una vez secas, sus manos son seguras.