

Simple medidas para el lavado de las manos

1. Mójese las manos con agua tibia
2. Enjabone bien las manos. El jabón quita la grasa que ayuda que los gérmenes se peguen en las manos. **Los jabones fuertes o antibacteriales no son “mejores” que el jabón normal para eliminar los gérmenes de la gripe de las manos.** Lo que importa es lavarse las manos correctamente. ¡El mejor jabón es el jabón que usted ya usa!
3. Frote y refriéguese las manos por lo menos veinte segundos. Frote y refriéguese con fuerza las muñecas, las palmas, entre los dedos, debajo de las uñas y en el reverso de las manos. Este proceso ayuda que los gérmenes se desprendan y se vayan por el lavamanos después de que se enjuaga las manos.
4. Enjuáguese bien las manos con agua tibia.
5. Séquese bien las manos con una toalla limpia. Si utiliza toallas de papel, utilice la toalla para cerrar el grifo cuando termine de lavarse las manos. Tire la toalla de papel al cesto de la basura.



Si no cuenta con agua y jabón disponibles o su uso no resulta conveniente, utilice un antiséptico a base de alcohol para las manos. **(Los antisépticos a base de alcohol para las manos no son “mejores” que el jabón normal y el agua para evitar que queden virus en las manos. No es necesario matar todos los gérmenes y virus de las manos. Sólo hay que eliminarlos con agua y jabón.)** Los antisépticos a base de alcohol para las manos suelen venir en forma de gel o en toallitas humedecidas. Asegúrese de que el producto contenga por lo menos un 60% de alcohol.

Para utilizar un antiséptico a base de alcohol para las manos:

- Frótese el gel o la toallita humedecida sobre ambas manos.
- Frótese las manos una con otra hasta que se encuentren secas.

Recuerde mantener todos los antisépticos a base de alcohol y gels para las manos lejos del alcance de los niños pequeños. Siempre supervise a los niños cuando utilicen gels para las manos para evitar que se los lleven a los ojos o la boca.