

Lavado de manos: una acción que salva vidas

Lavarse las manos con agua y jabón es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de enfermedades infecciosas e incluso la muerte.

Celebrado el 15 de octubre y enfocado principalmente en la niñez, en 2018 apareció el Día Mundial del Lavado de Manos, sin embargo, la pandemia hizo evidente la importancia de fortalecer este hábito en la población como forma de combatir el contagio del virus.



Lava tus manos de forma sencilla y eficiente



Moja tus manos y vierte un poco jabón en ellas.



No olvides enjabonar y frotar el dorso de tus manos, así como los dedos pulgares.



Frota ambas palmas y entre los dedos.



Recuerda lavarte incluso las muñecas.



Frota las yemas de los dedos y las uñas.



Retira el jabón con abundante agua limpia y seca con un paño limpio o toalla desechable.

Lava tus manos siempre que sea posible

Antes y después de la preparación de alimentos y al momento de comer, para estar en contacto con otras personas, después de ir al baño y para ir a tu casa u oficina.



Recuerda: si no puedes lavarte las manos, puedes desinfectarlas usando alcohol en gel al 70%, esta es una buena medida y puede contribuir mucho a preservar un buen estado de salud.