

# 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.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) estima que el 41% de las muertes de recién nacidos, se podrían prevenir con el simple acto del lavado de manos.

Celebrado el 15 de octubre, apareció en 2018 el Día Mundial del Lavado de Manos, el cual estuvo enfocado a los niños durante mucho tiempo y se trabajó principalmente en las escuelas.

Sin embargo, la pandemia hizo evidente la importancia de fortalecer el hábito en la población como forma de combatir el contagio del virus.



## 8 enfermedades que pueden ser prevenidas con el lavado de manos

---

- Diarrea
- Gripe
- COVID-19
- Conjuntivitis
- Hepatitis A
- Infección por Salmonella
- Sarna (sarna humana)
- Sarampión

### ¿Cómo lavar tus manos de una forma sencilla y eficaz?

---



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.

### ¿Cuándo debes lavar tus manos?

---



Antes y después de preparar alimentos.



Antes de comer.



Antes y después de tratar cualquier lesión.



Antes y después de hacer contacto con otras personas.



Antes y después de ir al baño.



Siempre que llegues 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.**