

CORONAVIRUS COVID-19

RECOMENDACIONES PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS

Ministerio de
Salud



GOBIERNO DE
LA PAMPA





LAVADO DE MANOS

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos **40–60 segundos**.
- Es importante **no tocar las mucosas** con las manos sucias.
- **Las medidas de protección individual** frente a enfermedades respiratorias incluyen realizar una higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.
- El lavado de manos con **agua y jabón tiene la capacidad de "disolver"** la capa de grasa en la que viene envuelta el virus, consiguiendo acabar con él tras la desaparición de su envoltorio membranoso (envuelto lipídico en el que también hay proteínas del virus).
- La higiene de manos cuenta con **evidencia científica en la prevención y control de infecciones**, por lo que no se debe esquivar este sencillo gesto.



1
Mojese las manos con agua;



2
Deposite en la palma de la mano una cantidad suficiente de jabón para cubrir todas las superficies de las manos;



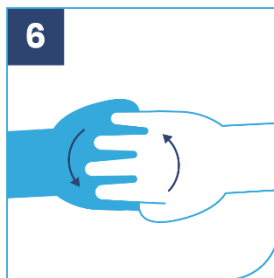
3
Frótese las palmas de las manos entre sí;



4
Frótese las palmas de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa;



5
Frótese la palma de la mano izquierda contra el dorso de la mano derecha entrelazando los dedos y viceversa;



6
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



7
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



8
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo movimientos de rotación y viceversa;



9
Enjáguese las manos con agua.



10
Séquese con una toalla desechable;



11
Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



12
Sus manos son seguras.

