

# LÁVESE LAS MANOS



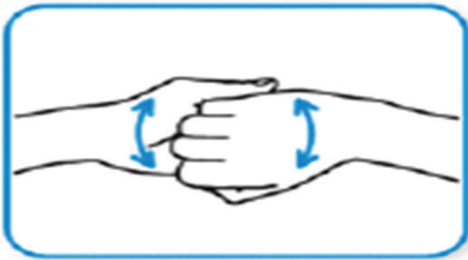
**1.** Frotación de las manos, palma contra palma.



**2.** La palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.



**3.** Palma contra palma con los dedos entrelazados.



**4.** La parte de atrás de los dedos hacia la palma de la mano opuesta con los dedos enganchados.



**5.** Frotación rotativa del pulgar izquierdo enganchado en la palma de la mano derecha y viceversa.



**6.** Frotación rotativa, hacia adelante y hacia atrás con los dedos enganchados de la mano derecha y la palma de la mano izquierda y viceversa.



City of Chicago  
Mayor Rahm Emanuel

Programa de preparación en caso de emergencia



**PREPARE**  
**CHICAGO**

AN INITIATIVE OF HEALTHY CHICAGO

# LÁVESE LAS MANOS

*Lavarse las manos es una forma sencilla y eficaz de ayudar a prevenir enfermedades, como por ejemplo, los resfriados, la gripe y la intoxicación alimentaria.*

## ¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar los alimentos
- Antes de comer los alimentos
- Antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo
- Antes y después de tratar una cortada o herida
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que ha usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal, el alimento para animales o los desechos animales
- Después de manipular el alimento de las mascotas o las golosinas para las mascotas
- Después de tocar la basura

## ¿Qué debe hacer si no tiene jabón y agua corriente?

En la mayoría de los casos, lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de reducir la cantidad de gérmenes que hay en ellas. Si no tiene disponible agua y jabón, use un desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60 % de alcohol. En algunos casos, los desinfectantes para las manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos; sin embargo, los desinfectantes no eliminan todos los tipos de gérmenes y es posible que no eliminen sustancias químicas nocivas. Los desinfectantes para las manos no son tan eficaces cuando las manos están visiblemente sucias o con grasa.



City of Chicago  
Mayor Rahm Emanuel

**Programa de preparación en caso de emergencia**



AN INITIATIVE OF HEALTHY CHICAGO