



**EL LAVADO DE MANOS
“UNA PRÁCTICA QUE
MANTIENE SANAS A
LAS PERSONAS”**

BIENESTAR ESTUDIANTEL – PRIMEROS AUXILIOS



¿POR QUÉ SE DEBE REALIZAR UN ADECUADO LAVADO DE MANOS?

Lavarse la manos adecuadamente es la primera línea de defensa contra la propagación de muchas enfermedades, desde un resfriado o catarro común hasta enfermedades más graves, como la meningitis, la bronquiolitis, la Hepatitis A, muchos tipos de diarrea y el SARS-COV2 (covid 19).



Vamos a conocer los 10 pasos para un correcto lavado de manos.

1



1. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie de las manos.

2



2. Frótese las palmas de las manos entre sí.

Vamos a conocer los 10 pasos para un correcto lavado de manos.

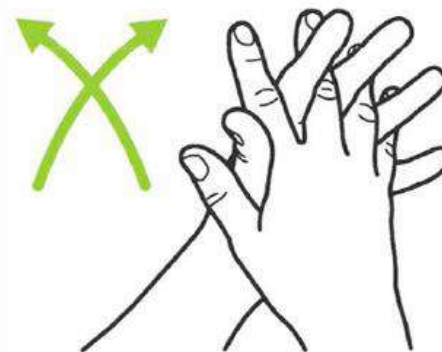


3



3. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4



4. Frótese las palmas de las manos entre sí, con dedos entrelazados.

Vamos a conocer los 10 pasos para un correcto lavado de manos.

5



5. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6



6. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con palma de la mano derecha y viceversa.

Vamos a conocer los 10 pasos para un correcto lavado de manos.



7



7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

8



8. Enjuáguese las manos con agua.

Vamos a conocer los 10 pasos para un correcto lavado de manos.

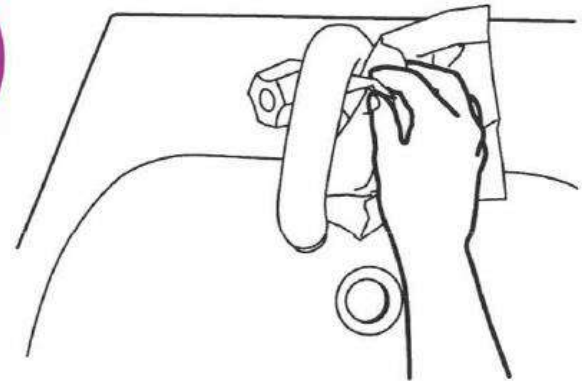


9



9. Séqueselas con una toalla de un solo uso.

10



10. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

NO OLVIDES SIEMPRE LAVAR TUS MANOS:



- Antes de las comidas o de beber.
- Antes de alimentar a los niños, sea lactancia artificial o materna.
- Antes y después de preparar la comida, sobre todo cuando se manipulan alimentos crudos.
- Después de usar el baño o de ayudar a un niño a ir al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.
- Antes y después de estar con una persona enferma.
- Después de jugar con juguetes o tocar objetos que se han compartido con otros niños.
- Después de tocar a una mascota o tener contacto con sus desperdicios.
- Después de jugar en el suelo, arena, césped u otras superficies que puedan estar sucias.
- Después de tocar basura.



**Y RECUERDA QUE ESTAS 5
PALABRAS PUEDEN CAMBIAR
TU VIDA PARA SIEMPRE:**

**EL
CUIDADO
EMPIEZA
POR
MÍ**



**TE CUIDAS , ME CUIDAS,
TODOS NOS CUIDAMOS**