

¿Cuándo y cómo lavarse las manos?^{1,2}



La gente puede contraer la Covid-19 a partir de otras personas infectadas por este virus. Esto ocurre cuando una persona infectada estornuda o tose, dispersando pequeñas gotas de agua que contienen el virus por el aire y las superficies.

Esas gotitas pueden infectar a una persona sana ingresando a través de la nariz, la boca o los ojos; también es posible contraer la infección al tocar una superficie cubierta de gotas infectadas y luego pasarse las manos por la nariz, la boca o los ojos.

Para prevenir cualquier contagio, deberías lavarte las manos en las siguientes ocasiones:

- Después de sonarte la nariz, toser o estornudar
- Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto
- Después de tocar objetos que han estado fuera de tu hogar, por ejemplo, dinero, mercado, domicilios.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la estás cuidando
- Antes y después de comer
- Después de ir al baño
- Después de estar en contacto con la basura
- Después de cambiar el pañal a un bebé o de ayudar a un niño a usar el sanitario
- Siempre que tengas las manos visiblemente sucias



¡Recuerda no saludar de mano!

¡Lavar las manos de manera frecuente debe ser un hábito de nuestra rutina diaria!



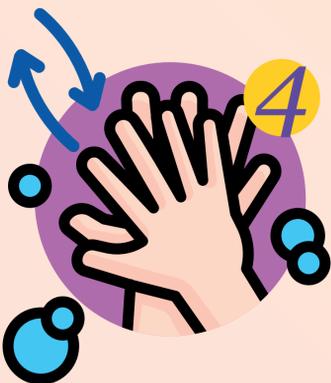
Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.



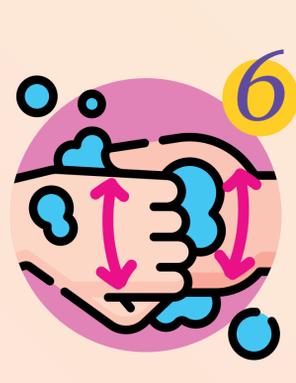
Frote las manos palma con palma en forma circular.



Frote el dorso de la mano derecha, con la palma de su mano izquierda y viceversa siempre con los dedos entrelazados.



Frote palma con palma con los dedos entrelazados entre sí.



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



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha frótelo con un movimiento de rotación y después realícelo con el dedo de la mano derecha.



Frote con rotaciones la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, después realícelo con la otra mano.



Enjuáguese las manos.



Séquese las manos con una toalla limpia.



Cierre la llave.



1. Unicef. Todo lo que debe saber de coronavirus [2020] [Internet] <https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-proteger-te-del-coronavirus-covid-19> [consultado Junio 2020]

2. Min. Salud Laverse las manos. <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/C%C3%B3mo%20lavarse%20las%20manos.pdf> [consultado Junio 2020]