



# ¡MANOS LIMPIAS, MANOS SEGURAS!

Tener nuestras manos limpias puede prevenirnos de enfermedades respiratorias (como resfrío, gripe, COVID-19, etc.), diarreas, parásitos intestinales e infecciones en la piel y ojos.



La higiene de mano es una medida muy importante para prevenir las enfermedades infecciosas. Esta acción lleva pocos minutos al día y nos protege contra todos los virus y otros microbios que se encuentren en el ambiente.

Al tocarnos reiteradamente la cara con nuestras manos, permitimos que los microbios ingresen a nuestro organismo o bien los propagamos en alimentos y bebidas, lo que aumenta la posibilidad de contagiar también a

otras personas que los consuman. Es así como, al no lavarnos las manos, transferimos gérmenes a otros objetos que se encontraban libres de ellos y los infectamos.

**Higienizar nuestras manos, entonces, se convierte en la medida de prevención más rápida, eficaz y económica contra las infecciones. Si bien los gérmenes desarrollan mecanismos de defensa, ninguno podrá superar el lavado.**

## Higiene de manos, ¿cuándo debemos hacerlo?

- Al llegar a casa.
- Antes de tocarnos la cara.
- Antes y después de cambiar pañales.
- Antes de preparar y comer alimentos.
- Antes de amamantar.
- Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo.
- Después de toser o estornudar.
- Después de ir al baño.
- Después de tirar la basura.
- Después de tocar las manijas de las puertas.
- Después de estar en lugares públicos concurridos.
- Después de tocar dinero y superficies públicas.
- Después de utilizar el transporte público.
- Entre otros.

# ¿Cómo higienizar nuestras manos?

Para higienizar nuestras manos podemos desinfectarlas con gel a base de alcohol o lavarlas con agua y jabón siguiendo estos simples pasos:

01-a



## Alcohol en gel:

Depositar en la palma de la mano una dosis del producto suficiente para cubrir todas las superficies.

01-b



## Agua y jabón:

Mojar las manos con agua y depositar en la palma una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de ambas manos.

02



Frotar las palmas de las manos entre sí.

03



Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa, siempre entrelazando los dedos.

04



Frotar las palmas de las manos entre sí, pero ahora con los dedos entrelazados.

05



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

06



Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, apretándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

07



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

08-a



## ¿Usaste alcohol en gel?

¡Una vez que tus manos estén secas son seguras!

08-b

## Y si usaste jabón...

a. Enjuagar las manos con agua.

b. Secar con una toalla limpia, un papel desechable o agitándolas. **¡Ahora tus manos son seguras!**

# Importante

La higiene de manos debe incluir las muñecas y durar entre 20-30 segundos si lo hacemos con alcohol en gel, y entre 40-60 segundos si lo hacemos con agua y jabón. Además, tiene más eficacia cuando no hay cortes en la piel, las uñas son naturales, cortas, sin esmalte y las manos y antebrazos no tienen joyas y están al descubierto.

## Para unas manos limpias, ¿qué otras medidas cotidianas son importantes?



Limpiar periódicamente los teléfonos (fijo y celular) con alcohol al 70%.



Mantener el teclado de la computadora limpio.



Cambiar de manera periódica los trapos utilizados en la cocina.



Llevar alcohol en gel al salir de casa.

› Conocé más en [www.hospitalprivado.com.ar](http://www.hospitalprivado.com.ar)

Av. Naciones Unidas 346  
B° Parque Vélez Sarsfield  
Tel.: (+54 351) 468-8200

 **HOSPITAL  
PRIVADO**  
UNIVERSITARIO DE CORDOBA