



SINDICATO DE EMPLEADOS  
DE COMERCIO DE  
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



SECRETARIA DE MEDICINA, HIGIENE Y SEGURIDAD



## ¿POR QUE HAY QUE LAVARSE LAS MANOS?

**P**ORQUE ES LO MÁS IMPORTANTE QUE DEBES HACER PARA EVITAR DE ENFERMARSE. LAVARSE LAS MANOS ES SIN DUDA LA MEJOR MANERA DE EVITAR LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES. SE ESTIMA QUE MÁS DEL 80% DE LAS INFECCIONES CORRIENTES SE TRANSMITEN POR LAS MANOS.

LA PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA EN

CONTRA DE LOS GÉRMENES

**Los gérmenes, organismos como las bacterias y los virus pueden ser transmitidos de muchas maneras diferentes, especialmente**

- al cambiar pañales sucios
- al tocar manos sucias
- a través de agua o comida contaminada
- a través de gotitas expulsadas durante la tos o un estornudo
- a través de superficies contaminadas
- a través de los flujos corporales de una persona enferma
- antes de comer y cocinar
- después de ir al baño
- después de limpiar la casa
- después de tocar animales, incluyendo mascotas familiares
- después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- después de estar afuera (jugando, haciendo jardinería, paseando al perro, etc.)
- antes de dar de comer a los niños o dar mamar a un bebé
- antes y después de preparar la comida, especialmente cuando se manipula carne cruda, pollo o pescado
- tras usar el retrete o ayudar a limpiarse a un niño
- antes y después de curar una herida
- antes de ponerse o quitarse las lentes de contacto
- después de jugar con juguetes que se han compartido con otros niños

**SI SE RECOGEN GÉRMENES DE UNA DE ESTAS FUENTES DE PROPAGACIÓN, PUEDEN INFECTARSE SIN DARSE CUENTA SIMPLEMENTE AL FROTARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA. Y UNA VEZ QUE HAN SIDO INFECTADOS, GENERALMENTE ES SÓLO CUESTIÓN DE TIEMPO ANTES DE QUE TODA LA FAMILIA SE CONTAGIE Y CONTRAIGA LA MISMA ENFERMEDAD.**

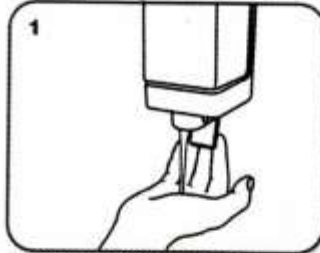
# COMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN



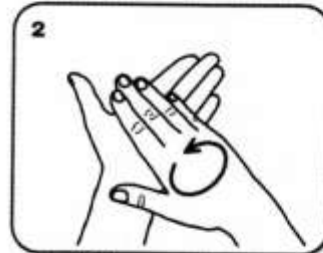
Duración del proceso: 40 a 60 segundos



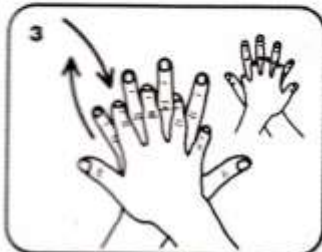
0 Humedezca las manos con agua



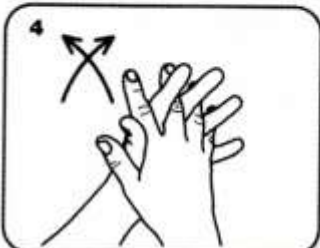
1 Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



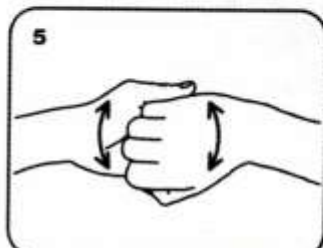
2 Frote sus manos palma con palma,



3 Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos. Y viceversa.



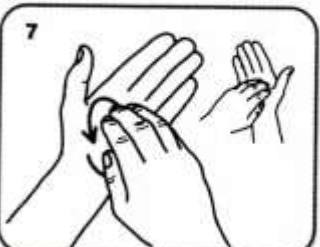
4 Ahora entrelace los dedos palma con palma.



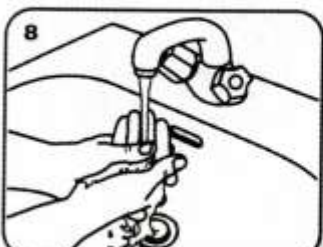
5 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos con los dedos entrelazados



6 Apriete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente has lo mismo con la otra mano.



7 Frote circularmente hacia atrás y hacia delante, con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.



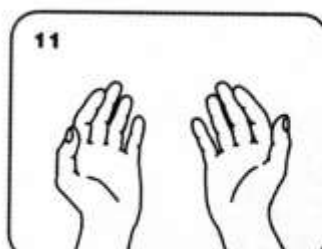
8 Enjuague con agua,



9 Seque las manos con una toalla desechable



10 Use la toalla para cerrar la llave del agua.



11 Manos limpias protegen nuestra salud.

LAVARSE LAS MANOS ADECUADAMENTE ES SU PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA FRENTE A LA PROPAGACIÓN DE MUCHAS ENFERMEDADES. NO SOLAMENTE EL [RESFRIADO COMÚN](#). LAS ENFERMEDADES MÁS SERIAS COMO LA [MENINGITIS](#), [BRONQUIOLITIS](#), [INFLUENZA](#), [HEPATITIS A](#), Y LA MAYORÍA DE LOS TIPOS DE DIARREA INFECCIOSA PUEDEN SER EVITADAS CON EL SIMPLE ACTO DE LAVARSE LAS MANOS.

**LAVAR** (LIMPIAR) Y **DESINFECTAR** SON DOS COSAS DIFERENTES. LA **LIMPIEZA** SE REFIERE SÓLO AL USO DEL AGUA Y DEL JABÓN PARA HACER DESAPARECER LA SUCIEDAD Y LA MAYORÍA DE LOS GÉRMENES.

LA **DESINFECCIÓN**, EN CAMBIO, SE REFIERE AL USO DE SOLUCIONES LIMPIADORAS QUE CONTIENEN INGREDIENTES QUE MATAN A LAS BACTERIAS Y OTROS GÉRMENES. MUCHAS PIELS O SUPERFICIES PARECE QUE ESTÁN LIMPIAS, PERO PUEDEN TENER GÉRMENES.



¡ NO SUBESTIME LA  
¡ NO SUBESTIME LA  
IMPORTANCIA DE  
LAVARSE LAS MANOS !

LOS POCOS SEGUNDOS QUE USTED PERMANEZCA EN EL LAVAMANOS PODRÁ AHORRARLE VISITAS A LA CONSULTA DE SU MÉDICO.