

# TÉCNICA CORRECTA PARA EL LAVADO DE MANOS

**SALUD**



SECRETARÍA DE SALUD

**Lineamientos de prevención y control en materia de Influenza A(H1N1).  
Mayo 2009**

- 1.- Usar agua y jabón.**
- 2.- Tallar las manos enérgicamente durante 15-20 segundos, hasta formar espuma.**
- 3.- Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.**
- 4.- Las manos se deberán secar en el secador de aire.**
- 5.- Utilizar gel antibacteriano con base de alcohol.**
- 6.- Al finalizar no aplicar crema para manos.**

## Se recomienda, lavar las manos:

Después de toser o estornudar.

Después de tocar manijas y barandales públicos, botones de elevador, después de haber tocado objetos como llaves, monedas, billetes; objetos de oficina de uso común: teclados de computadora, impresoras, máquinas de escribir, engrapadoras, etc.

Antes de tallarse los ojos, la nariz o la boca.

El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.

Antes de ingerir alimentos y/o bebidas.



## TÉCNICA ADECUADA PARA TOSER O ESTORNUDAR

Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedaren ellas.

Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo.

Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.

### Recomendaciones para el uso del cubrebocas

El cubrebocas ayuda para no contagiar a otros; pues permite a las personas que presentan síntomas similares a la influenza contener las gotitas de saliva y respiratorias. El uso del cubrebocas es un complemento a las otras medidas personales de higiene que siempre deben aplicarse.

**Si decide utilizarlo, es indispensable que lo use y deseche correctamente, para asegurar que sea efectivo y reducir el riesgo de transmisión asociado a su uso inadecuado.**

### ¿Quién lo debe utilizar?

Personas que tengan algún síntoma de gripe.  
Personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.  
Personas que necesitan estar en lugares muy concurridos como: transporte público, centros comerciales, mercados, estadios, iglesias, elevadores, entre otros.

### Modo de usarlo:

- saque de la bolsa el cubrebocas tomándolo de las ligas.
- colóqueselo cuidadosamente, cubriendo la boca y la nariz; ajústelo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubrebocas.
- mientras lo traiga puesto, evite tocarlo. Si lo toca, lávese las manos o aséelas con un gel limpiador a base de alcohol.
- cada vez que el cubrebocas se humedezca, cámbielo.
- no lo comparta, es de uso personal.
- no lo reutilice.
- cambiar el cubrebocas cuando esté roto o desgastado
- tírelo después de visitar un enfermo en el hospital.

### Modo correcto para tirar el cubrebocas:

- una vez utilizado, destruya y tire el cubrebocas inmediatamente al bote de basura o bolsa de plástico, amárrela y tírela al bote de basura.
- lávese las manos inmediatamente con agua y jabón, aplicando la técnica correcta.
- en un hospital, deposítelo en los contenedores destinados para ello.
- por ningún motivo, deje el cubrebocas sobre la mesa, buró, escritorio ni otra superficie, para evitar la contaminación.

### ¿Quién no debe usarlo?

- Las personas que tienen dificultad para respirar, aunque estén enfermas.

**EL CUBREBOCAS POR SI SOLO, NO PROTEGE DE LA INFLUENZA A (H1N1), ES INDISPENSABLE EL LAVADO FRECUENTE DE MANOS Y LA HIGIENE DE LOS LUGARES.**