

# El lavado de manos

Lavarse bien las manos puede ayudar a su familia a evitar los resfriados, la influenza, la diarrea y otras infecciones como la del virus COVID-19. Siga estos consejos para lavarse las manos y enseñe a sus hijos.

## Cuándo hay que lavarse las manos

Lávese bien las manos antes de:

- Preparar alimentos o comer
- Curar una herida o ayudar a un enfermo
- Tocarse la nariz, boca o los ojos

Y después de:

- Usar el baño
- Limpiar la casa
- Cambiar pañales
- Tocar una mascota o animal, su comida o excremento
- Jugar al aire libre
- Tocar carne, pescado o huevos
- Usar el pañuelo de papel para limpiar o sonar la nariz de su hijo
- Estornudar o toser
- Curar una herida o ayudar a un enfermo
- Tocar basura
- Si sus manos se ven sucias

Si está enfermo, lávese las manos más a menudo.

## Cómo lavarse

Lavarse las manos correctamente implica frotarlas bien con agua y jabón. Siga estos pasos importantes:

1. Moje sus manos bajo la llave del agua. Puede ser agua tibia o fría.



2. Póngase el jabón y frótese las manos para formar espuma. Asegúrese de lavarse entre los dedos, debajo de las uñas y en la parte de atrás de manos y muñecas.
3. Frote sus manos por, mínimo, 20 segundos.
4. Frote sus manos mientras se enjuaga con el agua limpia de la llave.
5. Séquese bien con una toalla limpia y seca, o déjelas secar al aire.

## Si no tiene agua y jabón, use el gel desinfectante para manos

- Compre desinfectante para manos a base de alcohol, como Purell, si no hay agua y jabón disponibles para lavarse las manos. Asegúrese de que la etiqueta del desinfectante indique que contiene al menos un 60% de alcohol.
- Mantenga una botella en el auto, una en la escuela y cuando salgan de paseo. Ayuda a limpiar las manos aunque no se vean sucias.
- Lea la etiqueta para saber cuánto gel usar en sus manos. Junte sus manos y frótelas con el gel entre los dedos y en todas las partes de sus

## El lavado de manos

---

manos. Siga frotándose hasta que las sienta secas, unos 20 segundos.

- Observe atentamente a los niños pequeños cuando usen el desinfectante para manos y guárdelo fuera de su alcance.

### Enseñe a sus hijos:

- Estornudar o toser cubriéndose con la parte interna del codo en lugar de usar las manos. Esto ayuda a prevenir la propagación de gérmenes.
- Mantener las uñas limpias.
- No comerse las uñas.
- No meterse las manos o los dedos en la boca y no tocarse los ojos y la nariz.

### Otros consejos

- Para los niños, use jabones de colores. Algunos vienen con aroma o formas que invitan a lavarse las manos.
- Su hijo puede cantar su canción favorita, corta, mientras se lava. Así toma el tiempo suficiente para que queden bien lavadas. Puede ser la canción del ABC o “Los pollitos”.
- Felicite a su hijo cada vez que recuerde lavarse las manos o cuando lo hace correctamente.

#### Para más información

- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo

---

Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame a Mercadeo al 206-987-5323.

Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 1997, 2001, 2003, 2004, 2009, 2016, 2020 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

3/20  
CE122S