

Mensajes en las redes sociales sobre el lavado de manos

¿Por qué lavarse las manos?

- Lavarse las manos es 1 de las mejores formas de prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. <http://go.usa.gov/XpvF> #HandWashing
- Lavarse las manos es fácil y ayuda a mantenerlo sano. #HandWashing <http://go.usa.gov/XpvF>
- Las manos limpias pueden evitar que los microbios se propaguen a otras personas y en su comunidad. <http://go.usa.gov/XpvF>

¿Cuándo lavarse las manos?

- ¿Cuándo debe lavarse las manos? <http://go.usa.gov/XpvF> #HandWashing
- Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos y antes de comer. <http://go.usa.gov/XpvF>
- Lávese las manos antes y después de atender a alguien que esté enfermo. <http://go.usa.gov/XpvF>
- Lávese las manos antes y después de tratar una cortadura o herida. <http://go.usa.gov/XpvF> #HandWashing
- Lávese las manos después de ir al baño. <http://go.usa.gov/XpvF>
- Lávese las manos después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya usado el baño. <http://go.usa.gov/XpvF>
- Lávese las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar. <http://go.usa.gov/XpvF>
- Lávese las manos después de tocar la basura. <http://go.usa.gov/XpvF>

¿Cómo lavarse las manos?

- Siga los 5 pasos para lavarse bien las manos. <http://go.usa.gov/XpvF> #HandWashing
 1. Mójese las manos con la corriente de agua limpia del grifo, ciérrelo y aplíquese jabón.
 2. Enjabónese. Frótese con jabón las manos, incluya el dorso de las mismas, entre los dedos y debajo de las uñas.

3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. Tararee la canción del “Feliz Cumpleaños” para medir su tiempo.
4. Enjuáguese las manos con agua limpia de la corriente del grifo.
5. Séquese las manos con la corriente de aire o con una toalla limpia.

Gel antiséptico

- Si no tiene agua ni jabón para lavarse las manos, use un gel antiséptico que tenga por lo menos un 60% de alcohol. <http://go.usa.gov/XpvF>
- El gel antiséptico no mata todos los microbios y no es igual de eficaces, si las manos están muy sucias o grasosas. <http://go.usa.gov/XpvF>
- Use bien el gel antiséptico. Aplique la cantidad correcta (lea la etiqueta) y frótelo por todas las manos hasta que queden secas. <http://go.usa.gov/XpvF>

La ciencia detrás de las recomendaciones

- ¿Por qué hay que lavarse las manos? Lea la ciencia detrás de las recomendaciones de los CDC. <http://go.usa.gov/vZuA>
- ¿Cómo debe lavarse las manos? Lea la ciencia detrás de las recomendaciones de los CDC. <http://go.usa.gov/vZJB>
- ¿Cuándo debe usar gel antiséptico? Lea la ciencia detrás de las recomendaciones de los CDC. <http://go.usa.gov/vZJw>