

**RECOMENDACIONES****SALUDABLES PARA EL LAVADO DE MANOS**

- 1** Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. La mayoría de las infecciones comunes (80%) se pueden transmitir a través de las manos.  
El lavado de manos es algo fácil de hacer. Se debe hacer en todos los lugares, desde la propia casa, en el sitio de trabajo, en los centros de atención infantiles y colegios, y en los hospitales
- 2** Lavarse las manos ayuda a reducir en más de 40% los casos de enfermedades diarreicas y casi en un 25% los casos de infecciones respiratorias. Estas enfermedades ocasionan todos los años, la muerte de más de 3.5 millones de niños menores de cinco años a nivel mundial.
- 3** Aunque las manos no estén visiblemente sucias, es importante lavarlas con agua y jabón. Presta especial atención a los pliegues, donde pueden quedar bacterias o microorganismos.
- 4** Para un lavado de manos higiénico, éstas deben frotarse con agua tibia y jabón durante al menos 15 segundos. No se trata tanto de estar mucho tiempo como de estar seguros de que llegamos a todos los rincones. Después, es importante un buen sacado al completo de las manos.
- 5** No olvidar el lavado de manos después de realizar actividades cotidianas. Acciones como tocar comida, toser o estornudar, tocar animales, ir al baño, manipular dinero –sobre todo monedas–, tocar objetos que han tocado otras personas..., son posibles focos de contagio o infección. Por lo tanto, recuerda lavarte las manos a conciencia.



"Trabajamos mejor cuidándonos"  
**¡PROTEGÉTE!**



Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas



[seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)

**RECOMENDACIONES****SALUDABLES PARA EL LAVADO DE MANOS****¿Cuáles son los momentos claves para lavarnos las manos?**

- Antes y después de comer.
- Antes y después de manipular los alimentos y cocinar.
- Antes de la lactancia materna.
- Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños.
- Antes y después de atender familiares enfermos en casa.
- Después de usar el baño para la micción y/o defecación.
- Después de la limpieza de la casa.
- Después de manipular animales.
- Después de tocar objetos o superficies contaminadas como residuos sólidos, dinero y pasamano de las unidades de servicio de transporte.
- Antes y después de limpiarse la nariz.
- Después de toser.
- Después de dar la mano.

"Trabajamos mejor cuidándonos"  
**¡PROTEGÉTE!**



 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 [seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)