



# 34. Lavado de manos con jabón

Last update: 2022-09-14

## Resumen

- Lavarse las manos es una de las formas más importantes de prevenir la propagación de muchas epidemias, especialmente las enfermedades diarreicas.
- Lavarse las manos es fácil y todos (incluso los niños) pueden hacerlo.
- Para poder lavarse las manos, las personas necesitan agua corriente, jabón líquido o cenizas y toallas de papel.

## ¿Cuándo lavarse las manos?

Lave sus manos ANTES de:	Lave sus manos DESPUÉS de:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparar o ingerir alimentos.</li><li>• Tratar una herida (suya o de otra persona).</li><li>• Cuidar a alguien que está enfermo.</li><li>• Amamantar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usar el baño.</li><li>• Lavar o cambiar un bebé o un infante.</li><li>• Toser o estornudar.</li><li>• Cuidar a alguien que está enfermo.</li><li>• Entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia (ver herramienta de acción 35).</li><li>• Manipular carne cruda.</li><li>• Tener contacto con animales (incluyendo mascotas).</li><li>• Manejar basura o cualquier cosa que pueda estar contaminada.</li></ul>

## ¿Cómo lavarse las manos?

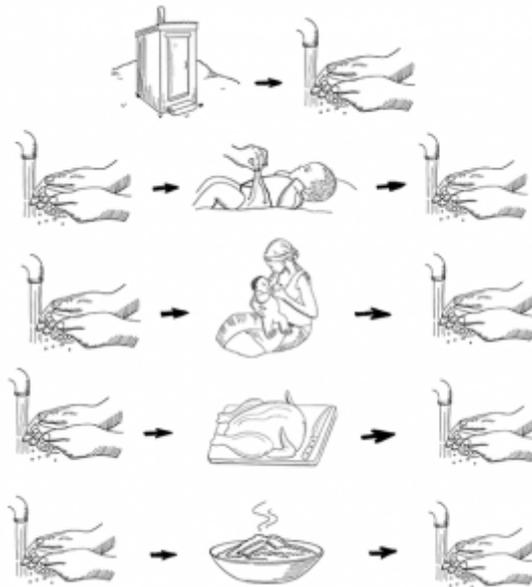
- Mójese las manos y frótelas con jabón o ceniza.
- Frote todas las partes de sus manos juntas entre 10 y 15 segundos.
- Use mucha fuerza (junte las manos con fuerza) y recuerde lavar todas las superficies, incluyendo el dorso de las manos y entre los dedos.
- Enjuague bien las manos para que estén libres de jabón o cenizas.
- Seque las manos con una toalla de papel. Si no hay una toalla, agítelas en el aire hasta que estén secas.



## Mensajes comunitarios



08. Lavarse las manos con jabón



09. ¿Cuándo lavarse las manos?