

Lavado de manos

Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

El lavado de manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted y a su familia de enfermarse.

Cuando esté en el hospital u otras personas lo cuiden, sus cuidadores y visitantes también deben lavarse las manos a menudo. Pregúnteles a todas las personas si se lavaron las manos antes de que lo toquen o toquen las cosas que se pueden haber usado para su cuidado.

También es necesario lavarse las manos en casa, cuando el cuidado es realizado por el mismo paciente o sus familiares. El lavado de manos siempre debe ser el primer y el último paso del cuidado y es necesario, aunque se usen guantes.

How to Wash Your Hands

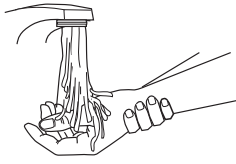
- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.

Cómo lavarse las manos

- Mójese las manos con agua corriente y limpia (caliente o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
- Enjabónese las manos frotándolas entre sí con el jabón. Enjabone el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Puede usar un cepillo de uñas o un cepillo de dientes viejo para limpiar bajo las uñas y alrededor de ellas.
- **Frótese las manos durante al menos 20 segundos.**
- Enjuáguese las manos bien, bajo agua corriente y limpia.
- Use una toalla de papel o una toalla limpia en la mano para cerrar la llave. Esto evita que se ensucie la mano al tocar la manilla de la llave, que no está limpia.
- Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas con aire.

Pasos del lavado de manos

Hand Washing Steps



Mójese las manos, cierre el agua y agregue jabón.
Wet hands, turn off water and add soap.



Aplique jabón y lávese las manos durante al menos 20 segundos.
Lather soap and scrub hands for at least 20 seconds.



Enjuague.
Rinse.



Seque.
Dry.



Cierre el grifo con una toalla.
Turn off faucet with towel.

Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

Momentos clave para lavarse las manos

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Antes, durante y después de preparar los alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo en casa
- Antes y después de tratar una cortada o una herida
- Después de usar el inodoro
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el inodoro
- Después de tocar un animal, su comida o sus desechos
- Después de manipular comida o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura
- Si sus manos están visiblemente sucias o grasosas

Recuerde que las manos que parecen limpias también pueden tener microbios en ellas.

Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

Desinfectante de manos

Lavarse con agua y jabón es la mejor forma de eliminar todo tipo de microbios y químicos de las manos. Si el agua y el jabón no están disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60 % de alcohol.

Para limpiarse las manos, ponga suficiente líquido como para humedecer la parte anterior y posterior de las manos y los dedos. Frote bien el líquido como si estuviera lavándose las manos. Asegúrese de frotarse entre los dedos. Frótese las manos hasta que estén secas.