



Lavarse las manos es fundamental en la prevención de enfermedades infecciosas

Las enfermedades infecciosas pueden ser transmitidas de persona a persona, para mascotas, ganado y también por alimentos y bebidas. Tomemos las medidas preventivas básicas y prevenir los diversos tipos de enfermedades infecciosas.

Primeramente, lavemonos las manos tomando como referencia los 5 momentos oportunos.

5 Momentos oportunos para lavarse las manos



Al llegar a casa



Al toser, estornudar,
sonarse la nariz

Antes de comer



Cuando cuide de una
persona enferma

Cuando toque algo
afuera



Puntos de atención al lavarse las manos

POINT !

Conozca las partes que mucha veces no son bien lavadas



Dorso
de la mano



Palma
de la mano

Lavemonos las manos prestando atención en las puntas de los dedos, en el pulgar, en el espacio entre los dedos, ya que son partes que muchas veces no son bien lavadas.

Verifique la manera correcta de lavarse las manos en el dorso de este panfleto o mire el vídeo.



Nagahama-shi
Video sobre la forma
de lavarse las manos



Kousei Roudousho
sobre la forma de
lavarse las manos

Continuemos...



Ventilemos frecuentemente el ambiente en casa.

Nagahama-shi Kenkou Suishinka

Lavemonos las manos correctamente



Forma correcta de lavarse las manos

Forma correcta de lavarse las manos

- Mantener las uñas cortas.
- Sacarse el reloj y anillos.



1. Mojarse las manos con agua corriente y aplicar jabón.



2. Frotar bien las palmas de las manos.



3. Frotar el dorso de una mano con la palma de la otra.



4. Frotar bien las puntas de los dedos y entre las uñas



5. Lavar entre los dedos.



6. Frotar el pulgar con la palma de la otra mano.



7. No olvidarse de lavar las muñecas.



8. Enjuagarse con agua corriente.

Después de lavarse las manos, secarse bien con una toalla limpia o con papel toalla. La referencia es lavarse las manos durante 30 segundos (más de 15 segundos).

