

## 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:

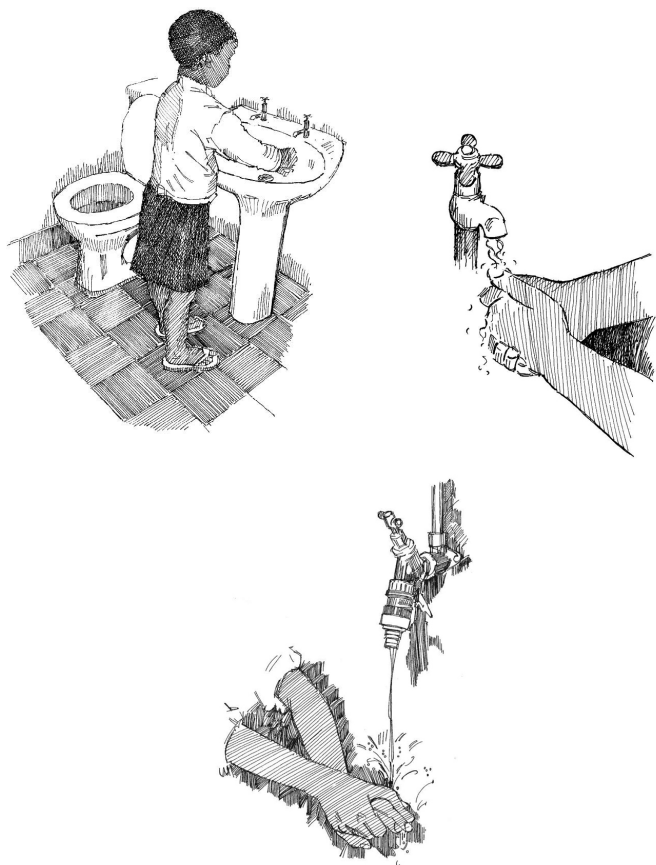
- Preparar o ingerir alimentos.
- Tratar una herida (suya o de otra persona).
- Cuidar a alguien que está enfermo.
- Amamantar

### Lave sus manos DESPUÉS de:

- Usar el baño.
- Lavar o cambiar un bebé o un infante.
- Toser o estornudar.
- Cuidar a alguien que está enfermo.
- Entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia (ver herramienta de acción 35 ).
- Manipular carne cruda.
- Tener contacto con animales (incluyendo mascotas).
- Manejar basura o cualquier cosa que pueda estar contaminada.

### ¿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.



*1. Lávese las manos con jabón o cenizas. 2. Lave por 10 a 15 segundos. 3. Lávese bien las manos.*

## Herramientas para mensajes comunitarios

Vea los siguientes mensajes de la comunidad para apoyar lavado de manos con jabón:

8 - Lavarse las manos con jabón

9 - ¿Cuándo lavarse las manos?