



PÍLDORA INFORMATIVA

24 • MARZO 2020



#LAVADODEMANOS

Las manos son las principales portadoras de gérmenes que causan enfermedades. El lavado correcto y frecuente de las manos es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio de muchas enfermedades como el Coronavirus.

El lavado debe hacerse con frecuencia y siempre en las siguientes situaciones:

- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de ir al baño.
- Antes de preparar y comer alimentos.
- Después de tirar la basura.
- Después de tocar objetos o superficies que son de tocadas por muchas personas (picaportes, telefonillos, transportes públicos,..).
- El lavado de manos debe hacerse con jabón. Lavarse las manos solamente con agua no es suficiente.
- Es importante hacerlo de forma correcta, en todas las zonas y durante al menos 40 a 60 segundos, como se explica en este [vídeo](#).
- Cuando no puedas disponer de agua y jabón utiliza desinfectante de manos.
- Importante que los niños y niñas aprendan a incorporar el lavado de manos en sus rutinas.

Es un consejo del



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA
DE CÁDIZ

FUENTES

Organización Mundial de la
Salud
Ministerio de Sanidad.
Gobierno de España
Consejo General de Enfermería