



## Al- del procedimiento para la higiene de las manos



### Objetivo

La higiene de las manos es una parte importante en la respuesta al surgimiento del COVID-19. Una práctica apropiada de la higiene de las manos, que incluya el uso de desinfectantes de mano a base de alcohol o lavado de manos, es una manera simple pero eficaz de prevenir la propagación de los agentes patógenos y el contagio en el entorno escolar. Lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave del día es uno de los pasos más importantes que se pueden dar para evitar el contagio.

### Procedimiento

1. Enseñar y reforzar el lavado de las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos e incrementar la supervisión para asegurar que se esté cumpliendo entre los empleados y estudiantes.
2. Sepa cuándo debe lavarse las manos, lea a continuación:
  - Antes y después de comer.
  - Antes y después de ir al baño.
  - Cuando vea que sus manos están sucias.
  - Cuando haya tenido contacto con soluciones de limpieza.
  - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
  - Antes y después del cuidado de un enfermo.
  - Antes y después de curar una cortadura o herida.
  - Después de tocar la basura.
  - Antes y después de usar guantes.
3. Utilice la técnica apropiada para lavarse las manos detallada a continuación:
  - Mójese las manos con agua corriente limpia y aplique jabón.
  - Enjabónese las manos frotándoselas. Asegúrese de enjabonarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
  - Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos.
  - Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
  - Séquese las manos utilizando una toalla de papel limpia o deje que se sequen al aire.
  - Utilice una toalla de papel para cerrar el grifo.
4. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de reducir la cantidad de gérmenes que tenemos en ellas. Sin embargo, si no dispone de agua y jabón, puede utilizar un desinfectante que contenga al menos un 60% de alcohol. Estos desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes que tenemos en las manos. El uso correcto del desinfectante de manos se detalla a continuación:
  - Aplique el producto en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad adecuada).
  - Frótese las manos.
  - Frótese el producto por todas las superficies de las manos y los dedos hasta que las manos se sequen.

### Fuente

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>