



Abril 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El lavado de manos es la medida más sencilla y barata para prevenir la propagación de gérmenes y mejorar nuestra salud ya que reduce el número de microorganismos presentes en la piel de las manos. Según el CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades), lavarse las manos disminuye el riesgo de padecer y propagar infecciones respiratorias y diarreicas entre personas.

¿Qué es mejor, lavar o desinfectar las manos?

Si están sucias debemos lavarlas con agua y jabón ya que el jabón facilita la eliminación de la suciedad.

Pero...

Si están contaminadas y no hay suciedad visible, podemos optar por la desinfección mediante preparados de base alcohólica de al menos el 60%, ya que los antisépticos eliminan un mayor número de microorganismos.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Antes, durante y después de preparar comida.
- Antes de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Antes y después de tratar una herida.
- Después de ir al baño o cambiar pañales.
- Después de sonarse la nariz, toser, o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de tocar basura.

Haz click y aprende a lavarte las manos

