

# ¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

ANTES DE COMER O COCINAR



DESPUÉS DE USAR LOS  
SERVICIOS HIGIÉNICOS



DESPUÉS DE JUGAR CON TU  
MASCOTA



SI TOCASTE LA BASURA



15 de Octubre

## DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS

**“Una acción  
simple, una  
gran  
protección”**



## ¿QUÉ ES EL LAVADO DE MANOS?

El lavado de manos según la OMS es una práctica que consiste en frotar las manos con agua y jabón, seguido de un enjuague adecuado, con el propósito de eliminar microorganismos y partículas que pueden causar enfermedades.

## ¿CUÁNTO DEBE DURAR?

Dedicar entre 40-60 segundos a esta acción. El secado de las manos con una toalla limpia o un secador de aire también es fundamental.

## IMPORTANCIA

Es esencial para prevenir y controlar infecciones: 1 de cada 5 infecciones respiratorias y 1 de cada 3 enfermedades diarreicas pueden prevenirse con un correcto lavado de manos.

## PASOS PARA EL CORRECTO LAVADO DE MANOS

1



Mojarse las manos

2



Enjabonarse las manos

3



Frotar las palmas

4



Frotar el dorso de las manos

5



Frotar entre los dedos

6



Frotar los pulgares

7



Frotar las uñas

8



Secarse las manos

9



Cerrar el grifo

ELABORADO POR:  
Servicio de Tópico de Enfermería - Sede Lima Norte

FUENTE:  
Organización mundial de la Salud (OMS).