

## Higiene de las manos



Los gérmenes y la suciedad pueden estar en cualquier parte. Pueden quedar en las manos y en los objetos que tocamos durante las actividades diarias, y nos pueden enfermar.



Limpiarse las manos en momentos clave lavándolas con agua y jabón o usando desinfectante de manos es uno de los pasos más importantes que puede seguir para evitar enfermarse y propagar gérmenes a las personas que están cerca de usted.



Hay algunas diferencias importantes entre lavarse las manos con agua y jabón y usar un desinfectante de manos.

El agua y el jabón funcionan quitando todos los tipos de gérmenes y suciedad de las manos, mientras que el desinfectante actúa matando ciertos gérmenes de la piel.

continúa en la página siguiente

## Higiene de las manos – Continuación de la página anterior.



No use desinfectante de manos si tiene las manos visiblemente sucias o grasosas; por ejemplo, después de hacer jardinería, jugar al aire libre, pescar o acampar.

Si hay un lugar para lavarse las manos, lávese las manos con agua y jabón en vez de usar desinfectante.



Los desinfectantes de manos podrían no quitar las sustancias químicas dañinas, como los pesticidas, y los metales pesados, como el plomo.

continúa en la página siguiente

## Higiene de las manos - Continuación de la página anterior.



Estos son algunos momentos en los que debe usar agua y jabón:

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de cuidar de una persona que esté enferma.
- Antes y después de tratar un corte o una herida.
- Después de usar el inodoro.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño.
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales.
- Después de manipular comida o bocadillos para las mascotas.
- Después de tocar la basura.
- Si tiene las manos visiblemente sucias o grasosas.

Use desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.

---

Valoramos la experiencia en seguridad de nuestros asociados que hayan demostrado su compromiso con tener comunidades sanas e inclusivas.

La información incluida en Vivir seguro con discapacidades y necesidades especiales de salud (**Vivir seguro**) se presenta únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en Vivir seguro, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido **de Vivir seguro**.

Para más recursos de Living Safely (Vivir Seguro), visite <https://www.rwjbh.org/cshlivingsafely>



Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.

