



## Las manos limpias salvan vidas: situaciones de emergencia

Spanish translation of "Clean Hands Save Lives: Emergency Situations"

(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/espanol/handhygienefacts.asp>)

Después de una emergencia, puede resultar difícil encontrar agua corriente. Sin embargo, el mantener sus manos limpias le ayudará a evitar enfermarse. Lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos. Pero si no hay agua disponible, puede usar productos a base de alcohol hechos para lavarse las manos.

### ¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes de preparar o comer alimentos
- Después de ir al baño
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Después de manejar alimentos que no estén cocinados, en especial carnes rojas, aves de corral o pescado crudos
- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar
- Después de haber estado en contacto con un animal o excrementos de animales
- Después de haber estado en contacto con basura
- Antes y después de tratar una cortada o una herida

### Uso de productos sanitarios a base de alcohol

Si sus manos están visiblemente sucias, debe lavárselas con agua y jabón, si están disponibles. Sin embargo, si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con productos sanitarios a base de alcohol.

- Coloque el producto en la palma de una mano.
- Frote sus manos.
- Frote el producto sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que sus manos estén secas.

Nota: la cantidad necesaria para reducir el número de gérmenes en las manos varía según el producto.

### Lavado de las manos con agua y jabón

1. Ponga las manos debajo del agua (agua tibia, si es posible).
2. Frótese ambas manos por lo menos durante 15 segundos (con jabón, si es posible). Lávese bien todas las superficies, sin pasar por alto las muñecas, la palma y el dorso de las manos, y los dedos, incluyendo el área debajo de las uñas.
3. Quítese la suciedad acumulada por debajo de las uñas de los dedos.
4. Enjuáguese las manos para quitarse el jabón.
5. Si es posible, séquese bien las manos con una toalla limpia (esto ayuda a eliminar los gérmenes). Sin embargo, si no hay toallas disponibles, se puede secar las manos al aire.
6. Séquese dándose palmaditas en vez de frotarse con el fin de evitar cuartearse y partirse la piel.
7. Si usa una toalla desechable, arrójela a la basura.

**Recuerde:** si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con productos sanitarios a base de alcohol.

Para más información, visite [www.bt.cdc.gov/disasters/espanol](http://www.bt.cdc.gov/disasters/espanol),  
o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o 888-232-6348 (TTY).