



## Higiene de las manos en situaciones de emergencia

*Insert language name here translation of "Handwashing in Emergency Situations"*

[www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp)

Después de una emergencia, puede resultar difícil encontrar agua corriente. Sin embargo, no deja de ser importante lavarse las manos para evitar enfermedades. Lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón; pero cuando no hay agua, se pueden usar productos a base de alcohol hechos para lavarse las manos. A continuación se dan algunos consejos para lavarse las manos con agua y jabón y con productos a base de alcohol.

### ¿Cuándo debe lavarse las manos?

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

### Técnicas para limpiarse las manos con productos a base de alcohol

Si las 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 a base de alcohol. Cuando utilice un producto para frotarse las manos, aplíquelo en la palma de una mano y frótese ambas manos de manera que cubra todas las superficies de las manos y los dedos hasta que ambas manos estén secas. Note que la cantidad necesaria para reducir el número de bacterias en las manos varía según el producto.

Los productos para frotarse las manos a base de alcohol son de acción rápida y reducen considerablemente el número de gérmenes presentes en la piel.

### Técnicas para lavarse las manos con agua y jabón

#### Técnicas correctas para lavarse las manos con agua y jabón:

1. Ponga las manos debajo del agua (agua caliente, si es posible).
2. Frótese ambas manos al menos de 15 a 20 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, ni tampoco los dedos y 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.

## **Animal Disposal Following an Emergency**

(continued from previous page)

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.

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

8 de septiembre, 2005

Página 2 de 2