



HIGIENE DE LAS MANOS

en situaciones de emergencia

Después de una emergencia, tal vez sea difícil encontrar agua corriente. ***Sin embargo, es importante lavarse las manos para evitar enfermedades.*** Es mejor lavarse las manos con agua y jabón pero, cuando no hay agua disponible, se pueden usar productos a base de alcohol para la higiene de las manos. Los siguientes son algunos consejos para lavarse las manos con agua y jabón y con productos a base de alcohol.

Lavado de manos con agua y jabón

- Juntar las manos bajo el agua (agua tibia, si es posible).
- Frotarse las manos por un mínimo de 20 segundos (con jabón, si es posible). Lavarse bien todas las superficies, incluso las muñecas, palmas y dorso de la mano, dedos y debajo de las uñas.
- Quitarse la suciedad que haya debajo de las uñas.
- Enjuagar el jabón de las manos.
- Secarse las manos por completo con una toalla limpia si es posible (esto ayuda a eliminar los gérmenes). Si no hay toallas, secarse al aire libre.
- Secar con palmadas suaves en lugar de frotarse para evitar grietas en la piel.
- Si se usa una toalla desechable, arrojlarla a la basura.

Lavado de manos con gel a base de alcohol

Si no hay agua ni jabón, usar un gel antiséptico a base de alcohol para limpiarse las manos. El gel antiséptico a base de alcohol reduce la cantidad de gérmenes en la piel y actúa rápido.

- Depositar el gel antiséptico a base de alcohol en la palma de una mano y frotarse ambas manos.
- Frotar todas las superficies de las manos y los dedos hasta que se seque el gel.
- La cantidad de gel necesario para reducir la cantidad de bacterias varía de un producto a otro.



**Cruz Roja
Americana**