

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



- Antes de las **comidas**.
- Antes de alimentar a los niños, también si lo que se va a hacer es **darle de mamar**.
- **Antes y después de preparar la comida**, especialmente cuando se manipula carne cruda, pollo o pescado.
- **Tras usar el retrete** o ayudar a **limpiarse a un niño**, o bien después de **cambiarle los pañales** a un bebé.
- Después de **sonarse los mocos**, toser o **estornudar** sobre las manos.
- Antes y después de **estar con una persona enferma**.
- Antes y después de **curar una herida**.
- Antes de ponerse o quitarse las **lentes de contacto**.
- Después de **jugar con juguetes** que se han **compartido** con otros niños.
- Después de **tocar a una mascota** o tener contacto con sus desperdicios.

Novalac

Aviso importante: La leche materna es el mejor alimento para el lactante.

Información sobre la importancia del lavado de manos en niños.
Consultado el 21/05/2020. Información disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/prevencion/lavado-manos>
Consultado el 21/05/2020. Información disponible en: https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/files/dia_de_la_higiene_de_manos_aep.pdf

NOV 05/20

¿Sabías que más del **80%** de las infecciones habituales se transmiten por las manos?

Novalac

El lavado de manos es la medida individual más importante para evitar la diseminación de las infecciones.



¿Cómo hay que hacerlo?



Mójate las manos con agua corriente limpia templada y enjabónatelas. El agua sola no es suficiente para librarnos de los gérmenes.



Frota una mano contra otra durante unos 20 segundos. Dedicar especial atención a las yemas de los dedos y especialmente al extremo de debajo de las uñas. Más del 95 % de las bacterias se encuentran bajo el borde de las uñas.



Aclara las manos con abundante agua durante 10 - 20 segundos. Sécate las manos completamente. Y si fuera posible, use una toalla limpia y seca.

