

Tu también puedes ayudar a prevenir la propagación de patógenos.

5.5. es el Día Mundial de la Higiene de Manos. ¡Únetel!



# ¡La higiene de manos nos concierne a todos!

## ¿Cuándo? Lavar o desinfectar las manos

### Lavar las manos

- Al entrar o salir del lugar de trabajo
- Antes de manipular alimentos
- Después de usar el baño

### Desinfectar las manos

- Después del contacto con superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo, manijas de puertas, pasamanos)

## ¿Cómo? Desinfectar las manos correctamente

Aplica suficiente cantidad de desinfectante en la mano para que todas las áreas de las manos puedan humedecerse completamente.

Frota cuidadosamente el desinfectante de manos durante **30 segundos**: cubre todas las áreas de la piel.

Se debe prestar especial atención a las yemas de los dedos y los pulgares: son de particular importancia ya que entran en contacto con mayor frecuencia con **superficies potencialmente contaminadas**. Además, las yemas de los dedos **albergan las concentraciones más altas de bacterias** en comparación con otras áreas de la mano.

