



15 de octubre
**Día Mundial del
Lavado de Manos**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ÍNDICE

- I. Introducción**
- II. COVID-19 y lavado de manos**
- III. Técnica correcta del lavado de manos**
- IV. Acciones de Promoción de la Salud**





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

I. Introducción

El Día Mundial del Lavado de Manos se celebra desde el 2008, promovido por la Global Handwashing Partnership (Asociación Mundial de Lavado de Manos) con la finalidad de aumentar la conciencia y la comprensión sobre la importancia del lavado de manos con jabón.

El lavado de manos es la manera más sencilla, simple y accesible para evitar enfermedades, y la pandemia por COVID-19 es el claro recordatorio de ello. A través del lavado de manos con jabón, durante al menos 20 segundos se puede evitar el contagio y la propagación del virus, así como asegurar la salud de la población.

El Día Mundial del Lavado de Manos de este año enfatiza la necesidad de tomar medidas inmediatas sobre la higiene de manos en todos los entornos para responder y controlar la pandemia de COVID-19.

El lema del Día Mundial de Lavado de manos este año es: **“HIGIENE DE MANOS PARA TODOS”**.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II. COVID-19 y lavado de manos

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Las manos son una herramienta que usamos todos los días al cocinar o comer, asearnos y muchas más actividades, permitiendo en muchos casos que entren en contacto con gérmenes, bacterias y sustancias que pueden ser nocivas para nuestra salud. El virus COVID-19, se transmite a través de las manos por lo que su lavado frecuente con agua y jabón es la forma más barata, sencilla e importante de prevenir el contagio.

El virus se transmite de otras personas o superficies, cuando:

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Se preparan, consumen alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- Se toca una superficie o un objeto contaminado.
- Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose o estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.





¿Cuándo lavarse las manos?

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos
- **Antes** de comer
- **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- **Antes y después** de tratar una cortadura o una herida
- **Después** de ir al baño
- **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- **Después** de tocar la basura

Durante la pandemia del COVID-19, también se deberá lavar las manos:

- **Después** de estar en un lugar público, tocar un objeto o superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como: manijas de las puertas, mesas, carritos para las compras, etc.
- **Antes** de tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microbios al cuerpo.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

PASOS PARA LAVARTE LAS MANOS

III. Técnica correcta del lavado de manos

Para lavarse las manos de manera correcta, sólo es necesario realizar los siguientes seis pasos:

Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños



Talla energícamente las palmas, el dorso y entre los dedos



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca



Enjuaga completamente



Seca las manos con papel desechable



Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tíralo en el bote de la basura





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿Cuánto tiempo debe lavarse las manos?

Al lavarse las manos con agua y jabón y al utilizar desinfectante con alcohol al 60%, se hace la misma recomendación:

Entre 20 y 30 segundos y puedes calcularlo cantando “Las Mañanitas” o el coro de tu canción favorita dos veces.

LAVA TUS MANOS DE MANERA EFICIENTE

Lava la parte de atrás y la palma de tus manos, entre los dedos y por debajo de las uñas durante 20 segundos. El tiempo suficiente para cantar las mañanitas.



Estas son
las mañanitas



que cantaba



el rey David



hoy por ser



día de tu
santo



te las
cantamos a ti.



Despierta,



mi bien,
despierta



mira que ya
amaneció,



ya los
pajaritos



cantan



la luna ya se
metió.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

III. Acciones de Promoción de la Salud

Para conmemorar el “Día Mundial del Lavado de Manos”, el área de Promoción de la Salud realizará de manera simultánea un lavado de manos a las 11:00 de la mañana, en las oficinas de las diez Jurisdicciones Sanitarias y en todas las Unidades Médicas con la participación de las y los trabajadores de salud y la población general, respetando la sana distancia con uso correcto de cubrebocas.

Esto, con la finalidad de promover la práctica correcta de lavado de manos para evitar la transmisión de enfermedades y fortalecer las medidas de prevención de COVID-19.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Cecilia Laura Jaramillo y Cuautle

Subsecretaria de Salud y Coordinadora
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Alfonso Humberto García Córdova

Subdirector de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

**Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**