



15 de octubre

**DÍA MUNDIAL
DEL LAVADO
DE MANOS**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Salud**



@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx



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

Un gesto tan simple como lavarse las manos con agua y jabón puede ser clave para la supervivencia de millones de personas, sobre todo de los más pequeños. Los niños y niñas son especialmente vulnerables a los efectos de la diarrea y de las infecciones respiratorias, enfermedades que se pueden prevenir fácilmente y de forma barata con un poco de agua y jabón. Este día quiere servir como recordatorio de la importancia de esta práctica.

El **Día Mundial del Lavado de Manos** es un llamamiento para concienciar a la población de que un poco de agua y jabón pueden salvar muchas vidas. Este día se celebra por primera vez este 15 de octubre en 70 países de los cinco continentes. Es la primera vez en la historia en la que una campaña mundial pide a millones de personas que laven sus manos con agua y jabón.

“El principal mensaje que queremos hacer llegar es la importancia del lavado de manos, pero no cualquier enjuague rápido: es importante lavarse las manos correctamente con agua y jabón en momentos clave del día. Estos momentos clave son: antes de cocinar o preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño o de limpiar a un bebé”, indica Therese Dooley, del Programa sobre Saneamiento e Higiene de UNICEF.



Secretaría
de Salud

Gobierno de Puebla

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.

¿Por qué celebramos este día?

El Día Mundial del Lavado de Manos es una oportunidad para consolidar hábitos saludables que nos acompañarán toda la vida. Además, este día es un momento único para que estudiantes de todas las edades se conviertan en agentes del cambio, demostrando su solidaridad con la infancia de aquellos países donde las dificultades de acceso a una higiene adecuada es una traba para el desarrollo.

Clave para frenar el coronavirus

El lavado de manos, junto a otras medidas de prevención relacionadas con la higiene, es esencial para prevenir la expansión de la COVID-19. El coronavirus SARS-CoV-2 que provoca esta enfermedad, puede estar en nuestras manos, por lo que tenemos que lavarlas con frecuencia y evitar tocarnos la cara con ellas.

<https://www.unicef.es/educa/dias-mundiales/dia-lavado-manos>



Secretaría
de Salud

Gobierno de Puebla

Habituarse a un gesto sencillo que salva vidas

El lavado de manos con jabón es la forma más económica de prevenir las infecciones diarreicas y respiratorias agudas que minan la salud de millones de niños y niñas cada año. Estas dos enfermedades son responsables de la mayor parte de muertes de niños y niñas en el mundo. Sin embargo, el lavado de manos con jabón aún se practica muy poco y es difícil de promover, a pesar de su potencial para reducir el número de muertes.

El reto es lograr que el lavado de manos con agua y jabón sea un hábito automático, practicado en los hogares, escuelas y comunidades alrededor del mundo. Convertir el lavado de manos con agua y jabón en un hábito arraigado puede salvar más vidas que cualquier intervención médica, reduciendo las muertes por diarrea a casi la mitad, y las muertes por infecciones respiratorias, en una cuarta parte.



<https://www.unicef.es/educa/dias-mundiales/dia-lavado-manos>



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 SARS-CoV-2 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 boca con las manos, sin lavar.
- Se prepara o consume 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 se tose o estornuda y luego se toca las manos a otra persona u objetos de uso común.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿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 de la COVID-19, también se deberá lavar las manos:

- **Después** de estar en un lugar público y 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

El jabón: un héroe cotidiano

El jabón puede disolver la grasa, limpiando suciedad que el agua por sí sola no puede arrastrar y además actúa como desinfectante, destruyendo a gran número de microorganismos patógenos. El uso conjunto del agua y el jabón, junto con la técnica de lavado de manos adecuada, son necesarias para una correcta higiene.

Las manos no deben lavarse únicamente cuando están visiblemente sucias sino también antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño y siempre que las manos hayan estado en contacto con posibles focos de bacterias (tras tocar animales domésticos, manipular tierra en jardines o balcones, cambiarle los pañales a un bebé o limpiar la casa, por ejemplo).





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

III. Técnica correcta del lavado de manos

Para lavarse las manos de manera correcta, solo es necesario realizar los siguientes 6 pasos:

PASOS PARA LAVARTE LAS MANOS



1 Usa jabón, de preferencia líquido. Si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



2 Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



3 Lávalas por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca.



4 Enjuaga completamente.



5 Seca las manos con papel desechable.



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

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



Promoción
a la Salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿Cuánto tiempo debe lavarse las manos?

Al lavarse las manos con agua y jabón o 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.

LAVADO DE MANOS



Estas soon las mañanitas



Que cantaaaba el rey David



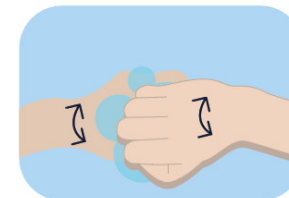
A l@s muuuchach@s boniit@s



Te las cantamos...



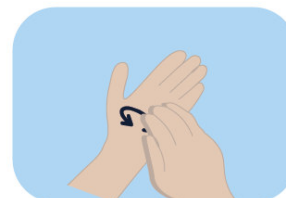
aaaaa tiii



Despieertaaa



... mi bien, despieeerta



Miira que ya amanecióoooo



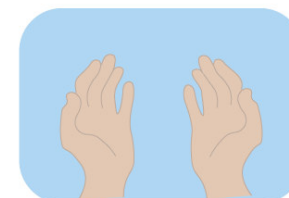
yaaa looooo



paaajarilloooo caantaaaaa



la luna



ya se metió



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El lavado de manos y los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Que todos tengamos el lavado de manos como un hábito cotidiano es crucial para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible nº6 sobre agua, higiene y saneamiento.



Fomentar y apoyar una cultura global y local de lavado de manos con jabón.



Hacer pública la situación del lavado de manos en cada país.



Concienciar sobre los beneficios del lavado de manos con jabón.

El Día Mundial de Lavado de Manos es apoyado por una gran variedad de gobiernos, instituciones internacionales, organizaciones de la sociedad civil, ONGs, empresas privadas y personas alrededor del mundo.

<https://www.unicef.es/educa/dias-mundiales/dia-lavado-manos>



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 en punto de las 11:00 de la mañana, en las Oficinas de las 10 Jurisdicciones Sanitarias y en todas las unidades médicas, con la participación de las y los trabajadores por la salud y la población en general.

Esto, con la finalidad de promover la práctica correcta del lavado de manos para evitar la transmisión de enfermedades.





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

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de los Servicios de Salud Zona “B” y Coordinador
de Servicios de Salud 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**