

**Lavarse bien las manos  
Good Handwashing**

**Procedure/Treatment/Home Care**

If you would like a copy of this in English,  
please ask your nurse or doctor.

#772/100s

Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Lavarse bien las manos

### Por qué debe lavarse las manos

Una de las mejores cosas que puede hacer para prevenir infecciones es lavarse bien las manos lo más seguido que pueda. Esto evita que los microbios de sus manos le infecten a usted y a otros. La mayoría de las personas pescan resfriados porque se frotan la nariz o los ojos con las manos infectadas con microbios.

### Cuando debe lavarse las manos

Usted debe lavarse las manos:

- antes y después de cocinar, o preparar comidas, bocadillos o biberones
- antes de comer sus comidas y bocadillos
- después de usar el inodoro o cuando ayuda a su niño ir al baño
- después de cambiar pañales a su niño
- después de tocar artículos que tienen líquidos del cuerpo (como: sangre, orina, excremento, saliva, o líquidos que vienen de la nariz, ojos, o lesiones)
- antes y después de dar medicinas, de cambiar vendas, o al hacer otros procedimientos médicos



Una de las mejores cosas que puede hacer para prevenir infecciones es lavarse bien las manos lo más seguido que pueda.

- después de haber jugado con mascotas
- después de limpiar las suciedades de los animales
- después de cuidar a un niño enfermo o a una mascota
- después de toser, destornudar, o de limpiarse la nariz
- cuando sus manos estén sucias

Enseñe a sus niños cómo lavarse sus manos. Recuérdelos a los niños pequeños que se laven las manos. Revise las manos de su niño antes de comidas para asegurarse de que estén bien limpias.



La acción de frotar las manos con el jabón quita los gérmenes de las manos

## Cómo lavarse sus manos

### Lo que necesita para lavarse las manos

- Agua tibia corriente
- Jabón (jabón líquido es mejor que el jabón de barra, porque los microbios se pueden quedar en las barras)
- Toalla limpia o toalla desechable seca
- Bote de basura para las toallas desechables

1. Quítese los anillos. Quítese el rejoy o muévelo hacia arriba del brazo.
2. Abra la llave con agua tibia. Mantenga la llave abierta mientras se lava las manos.
3. Mójese las manos.
4. Póngase jabón en las manos. Enjabónese bien. Póngase más jabón si lo necesita.
5. Frote el jabón bien en todas partes de la mano y arriba de la muñeca. Asegúrese que tiene jabón alrededor de las uñas y entre los dedos de la mano. Frote durante 15 segundos. Si las manos necesitan estar bien limpias para hacer un procedimiento a un niño enfermo, frote durante 2 minutos. No se enjuague cuando se está frotando con el jabón. La acción de frotar las manos con el jabón quita los gérmenes de las manos.

6. Enjuáguese bien las manos para quitar todo el jabón. Deje que el agua caiga de arriba hacia las puntas de los dedos. Deje la llave abierta..
7. Si usted uso una barra de jabón, enjuáguela antes de ponerla en la jabonera para que se drene.
8. Séquese las manos completamente con una toalla limpia o con una toalla desechable.
9. Use la toalla para cerrar la llave.
10. Si sus manos se sienten muy secas, póngase crema para las manos.

### **Ahora que usted ha leído esto:**

- Muéstrelle a su enfermero o a su médico cómo se lavan las manos. (Marque el cuadro cuando lo hace)
- Dígale a su enfermero o a su médico por que el jabón líquido es mejor que una barra de jabón. (Marque el cuadro cuando lo hace)



**Si tiene alguna pregunta o preocupación,**

- Llame al médico de su niño o
- Llame al \_\_\_\_\_

#### **Negación**

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

February 10, 2004 • Versión Borrador en revisión Familiar  
#772/100s • Escrito por Fan London, MS, RN • Ilustrado por Dennis Swain



## THE EMILY CENTER

### Lavarse bien las manos Good Handwashing

If you would like a copy of this in English,  
please ask your nurse or doctor.

Name of Health Care Provider: \_\_\_\_\_ Number: 772/100s  
For office use: Date returned: \_\_\_\_\_  db  nb

## La opinión del paciente o familia acerca del folleto

Por favor díganos lo que usted opina de este folleto.

¿Si usted viera este folleto en una clínica o consultorio  
médico, se lo llevaría para leerlo?  Sí  No

¿Por qué sí? o ¿Por qué no?

Después de haber leído este folleto informativo,

¿Cree usted que haría algo diferente a lo que  
acostumbraba a hacer antes?  Sí  No

Si su respuesta a la pregunta anterior es “sí,”  
¿Qué es lo que usted haría diferente?

¿Hay algo que no le gusta de los dibujos  
en el folleto?  Sí  No

Si su respuesta a la pregunta anterior es “sí,”  
¿Qué es lo que le gusta acerca de los dibujos?

**¿Cree usted que este folleto es difícil de leer?**  Sí  No

**Si usted piensa que algunas partes de este folleto son difíciles de entender, por favor forme un círculo en todas esas partes en las que tuvo dificultad.**

**Después de haber leído este folleto, ¿Tiene usted alguna pregunta sobre la información tratada?**  Sí  No

**Si su respuesta a la pregunta anterior es “sí,” ¿Cuáles son sus preguntas?**

**¿Qué cambios le haría usted a este folleto para que sea mejor o más fácil de entender?**

**Por favor entregue sus comentarios sobre este folleto a su enfermera o doctor, o envíelos a la dirección indicada a continuación.**

**¡Gracias por ayudarnos!**

**Por favor envíe sus comentarios a:**

**Nurse: Please send your response to:**

**Fran London, MS, RN  
Health Education Specialist  
The Emily Center  
Phoenix Children's Hospital  
1919 East Thomas Road  
Phoenix, AZ 85016**

**602-546-1395**

**flondon@phoenixchildrens.com**