

# ¡Combata los gérmenes!

## ¡Lávese las manos!



*El lavado frecuente y completo de las manos es una manera fácil de prevenir la propagación de muchas infecciones, incluso el resfrío común. La ley de Illinois fija normas para el lavado de manos en centros y hogares de cuidado infantil. He aquí unas recomendaciones.*



### ¿Cuáles son los mejores momentos para lavarse las manos?

*Los niños deben lavarse las manos en cuanto llegan al centro u hogar de cuidado infantil, Y...*

- ANTES de irse a casa
- DESPUÉS de usar el baño, estornudar, tocarse la nariz, jugar con una mascota u otro animal, jugar afuera, jugar con juguetes que otros niños usan, tocar cualquier cosa manchada con fluidos o desechos corporales (como sangre, saliva, orina, materia fecal o vómito)
- ANTES Y DESPUÉS de comer, cocinar o manejar alimentos de otra manera
- SIEMPRE que las manos se vean o se sientan sucias o huelan mal

*Los padres y maestros deben lavarse las manos en cuanto llegan a la escuela o al centro de cuidado infantil, Y...*

- ANTES de manejar alimentos o biberones, dar o usar medicamentos o ungüentos, o irse a casa
- DESPUÉS de usar o ayudar a un niño a usar el baño, cambiar un pañal, tocar cualquier fluido corporal (por ejemplo, al limpiarle la nariz a un niño), tocar mascotas o los objetos que usan (por ejemplo, jaulas o correas), manejar objetos usados por los niños, quitarse guantes usados para cualquier propósito higiénico, usar un teléfono, cuidar o tocar a un niño enfermo
- SIEMPRE al ir a otra aula en la escuela o centro de cuidado infantil o al moverse a otro grupo de niños
- SIEMPRE que las manos se vean o se sientan sucias o huelan mal



### ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?

*Use agua corriente tibia no muy caliente. Deje correr primero el agua “fría”. Luego incremente poco a poco la cantidad de agua caliente, probando la temperatura usted mismo antes que la niña ponga las manos bajo el agua. [Nota: Los peritos de seguridad señalan que la mejor temperatura para un calentador de agua en casa son los 120 grados Fahrenheit (40 grados Celsius), no más.]*

*Evite los atajos. Use jabón. (Los esterilizadores basados en alcohol para las manos se están estudiando actualmente, pero en este momento se recomienda el jabón para el lavado de manos en ambientes de cuidado infantil.) Lave las manos por delante y por detrás. Acuérdesse de limpiar bajo las uñas. Lávelas al menos por 15 segundos. (Es más o menos el tiempo necesario para la canción del alfabeto.) Enjuáguelas bien.*

*Seque las manos con una toalla fresca de papel o un secador automático. Luego use la toalla para apagar la llave. Nota: No use secadores automáticos para bebés y niños de 1 y 2 años de edad. Supervise atentamente a otros niños menores de 6 años de edad que usan estos secadores.*

*Ayude a los niños pequeños a lavarse las manos usando el método de arriba. A medida que ganan experiencia, usted puede enseñarles cómo lavarse las manos mientras usted supervisa.*

**English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!**



29 Children's Research Center  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)  
Email: [iel@uiuc.edu](mailto:iel@uiuc.edu)  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>