



Universidad de San Carlos
Facultad de Ciencias Médicas



Influenza A H1/N1

Medidas de prevención

Lavado de Manos

¿Por qué lavarse las manos?

Las manos diseminan la mayoría de infecciones como la influenza. Uno se contagia con virus cuando toca una mesa donde cayeron gotitas de saliva de una persona con influenza y luego se mete un dedo a la boca o a la nariz. Si uno se lava las manos se eliminan los virus.

El lavado de manos es económico, es fácil de aprender, y es increíblemente efectivo para evitar enfermedades infecciosas.

¿Cuándo lavarse las manos?

Antes de:

- Comer, preparar alimentos o dar de mamar
- Atender a un enfermo

Después de:

- Ir al baño
- Cambiar pañales o limpiar a un niño
- Toser, estornudar o sonarse la nariz
- Jugar o trabajar con objetos compartidos
- Visitar enfermos
- Atender animales o de limpiar sus desechos

¡ Siempre lávese las manos al llegar a casa o al trabajo !



¿Con qué lavarse las manos?

Con agua y jabón, de preferencia jabón líquido.

Si no hay agua y jabón puede utilizar alcohol en gel.

¿Cómo lavarse las manos?

Restregarse bien el jabón en las palmas y dorsos, entre los dedos y las muñecas durante 20 segundos. Desaguarse bien y secarse con una toalla limpia, o de preferencia con una toalla de papel.