

# Ante gripe, covid y otras infecciones respiratorias...

# HIGIENE DE MANOS

## INFORMACIÓN Y CONSEJOS

### ¿POR QUÉ?



Las manos contienen millones de microbios. Cuando tocas los ojos, la nariz y la boca, los microbios de tus manos pueden entrar al cuerpo y provocar enfermedades.



Los microbios de las manos sin lavar pueden pasar de unas personas a otras. Los microbios pueden llegar a tus manos, si tocas cualquier objeto contaminado por alguien que haya tosido o estornudado sobre él.



Lavarse las manos puede prevenir entorno al 20 % de las infecciones respiratorias \*

### ¿CUÁNDO?



Después de sonarte la nariz, toser o estornudar. Si utilizas mascarilla, también después de quitártela.



Cuando entres o salgas de un centro sanitario o sociosanitario. No olvides que con la higiene de manos evitas coger infecciones y transmitírselas a otras personas.

### RECUERDA



Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerte y proteger a tu familia para no enfermarse. TODOS/AS podemos ayudar a prevenir la transmisión de las infecciones.

\*Muéstreme los fundamentos científicos: ¿Por qué lavarse las manos? | El lavado de las manos | CDC. 9 de agosto de 2021, <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/why-handwashing.html>.