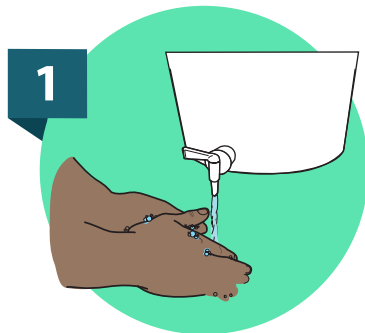


El lavado de manos y cómo hacer una solución para el lavado de manos

Lavado de manos

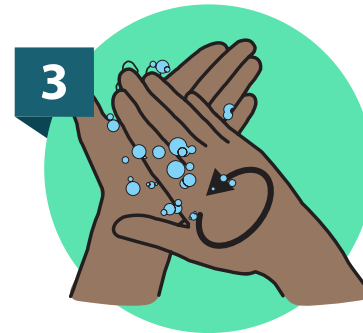
Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use el agua más limpia posible, por ejemplo, de una fuente mejorada.* Si no cuenta con agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



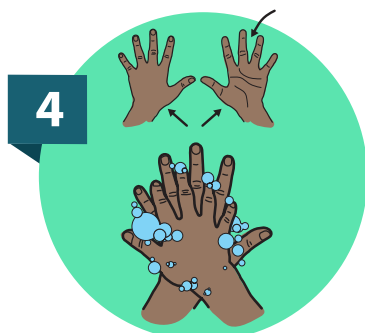
1 Mojar las manos con agua.



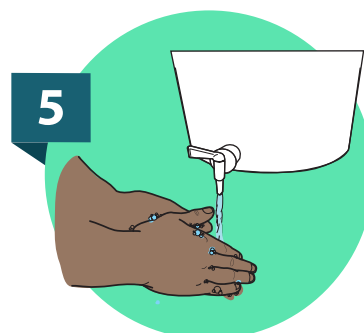
2 Aplicar suficiente jabón para que cubra la parte de adelante y atrás de las manos, y entre los dedos.



3 Frotar las manos y restregarse la parte de adelante y atrás de las manos, y entre los dedos.



4 Lavar la parte de adelante y atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



5 Enjuagar las manos con agua limpia.



6 Secar las manos completamente con una toalla limpia, una toallita de papel de un solo uso o al aire.

CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS PARA PREVENIR EL COVID-19:

Recuerde lavarse las manos **antes, durante o después** de cada una de estas actividades para mantenerse sano:

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes de tocarse la cara.**
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de haber estado en un sitio público.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que fue al baño.
- Después de usar el inodoro o letrina.
- Después de tocar un animal, alimento para animales o excremento de animales.
- Después de tocar la basura.

** Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



* Cuando use un desinfectante de manos a base de alcohol, aplíquese el producto sobre la palma de una mano y fróteselo sobre todas las superficies de las manos hasta que estén secas. Lea la etiqueta del desinfectante de manos para saber la cantidad correcta que debe usar.

[cdc.gov/coronavirus-es](https://www.cdc.gov/coronavirus-es)

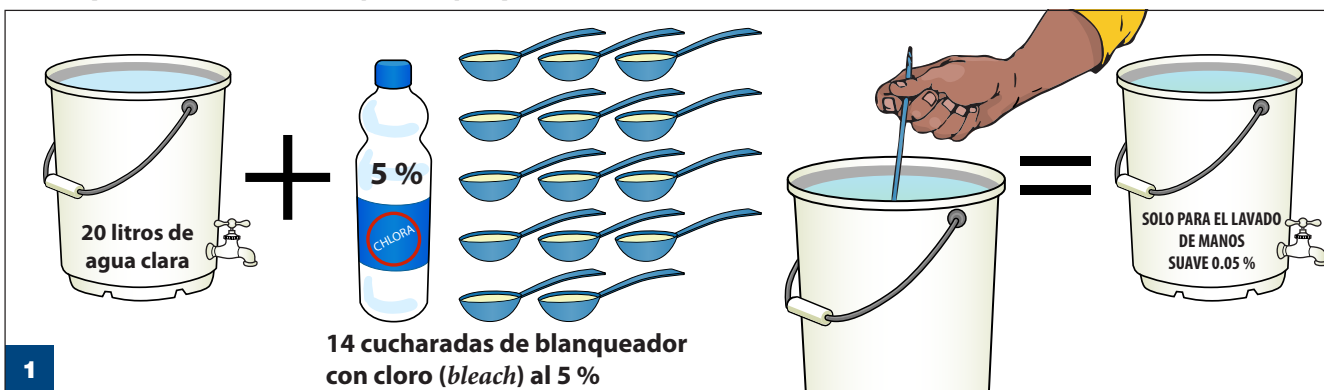
El lavado de manos y cómo hacer una solución para el lavado de manos

Solución para el lavado de manos

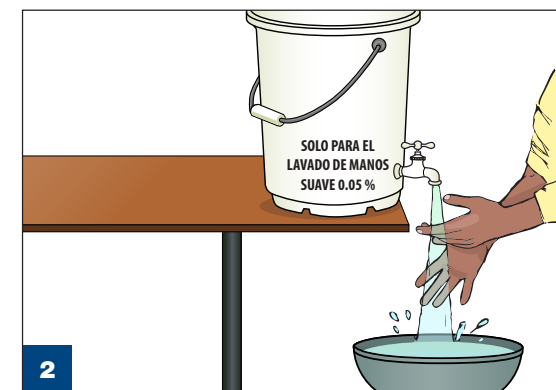
Recuerde, solo use soluciones a base de cloro para el lavado de manos cuando no haya ni agua y jabón ni desinfectante de manos a base de alcohol disponibles.

Cómo hacer una solución para el lavado de manos con blanqueador con cloro (*bleach*) líquido al 5 %

Use la solución de agua con cloro **SUAVE** para lavarse las manos. Haga una nueva solución de agua con cloro **suave** todos los días.



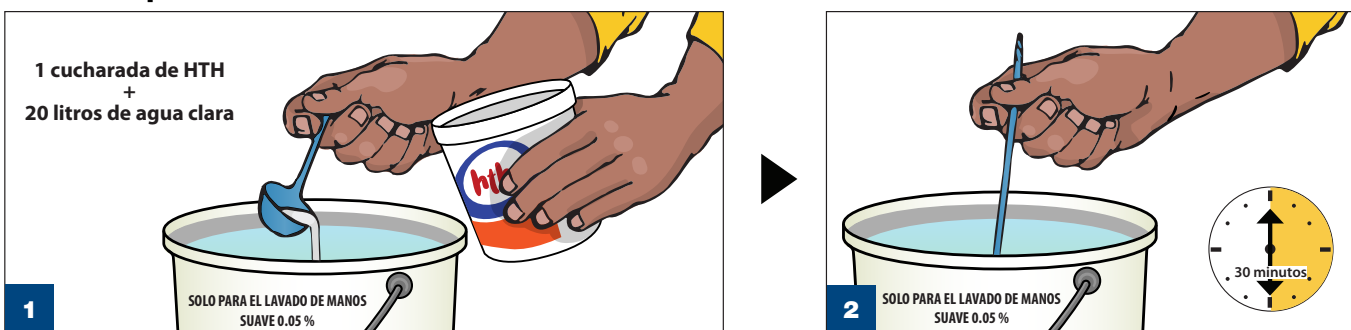
Mezcle 14 cucharadas (1 taza, más $\frac{3}{4}$ de taza) de blanqueador con cloro (*bleach*) al 5 % dentro de 20 litros (5 galones, más $4\frac{1}{2}$ tazas) de agua clara. Revuelva bien. Etiquete el balde plástico "Solo para el lavado de manos / **SUAVE** 0.05 %". No beba ni use esta solución para cocinar.



Asegúrese de que el balde esté tapado. Use la solución de agua con cloro **SUAVE** para lavarse las manos.

Cómo hacer una solución para el lavado de manos con cloro en polvo HTH

Use la solución de agua con cloro **SUAVE** para lavarse las manos. Haga una nueva solución de agua con cloro **suave** todos los días.



Mezcle 1 cucharada de cloro en polvo HTH dentro de 20 litros (5 galones, más $4\frac{1}{2}$ tazas) de agua clara todos los días. Revuelva bien. Etiquete el balde plástico "Solo para el lavado de manos / **SUAVE** 0.05 %". No beba ni use esta solución para cocinar.

Revuelva bien y espere 30 minutos.



Use la solución de agua con cloro **SUAVE** para lavarse las manos.



- **NO beba agua con cloro.** La [Administración de Alimentos y Medicamentos \(FDA\)](https://www.fda.gov/) de los EE. UU. advierte que esto podría hacer que la gente se sienta mal, enferme o muera.
- **NO se eche agua con cloro en la boca ni en los ojos.** Esto puede causar quemazón, enrojecimiento de los ojos, picazón, visión borrosa o sensibilidad a la luz.

cdc.gov/coronavirus-es