

# Compromiso de lavado de manos

*para ayudar a mantenernos a salvo*

## En casa, puedo hablar a favor del lavado de las manos.

*Lavarse las manos con agua tibia y jabón durante por lo menos 20 segundos es la manera más eficaz de prevenir la propagación de enfermedades como la gripe, el resfrío y la COVID-19.*

### ¿Cuándo debería lavarme las manos?

#### Después de:

- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Tocar superficies y objetos de uso común, como pomos de puertas o el teléfono
- Tocar basura

#### Antes y después de:

- Consumir o preparar alimentos
- Salir de su habitación

#### Antes de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Salir del baño



### ¿Cuándo debería pedirle a otras personas que se laven las manos?

#### Después de:

- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Tocar animales o mascotas
- Cambiar pañales
- Salir de lugares públicos, como el supermercado

#### Antes y después de:

- Cuidar a una persona enferma
- Consumir o preparar alimentos

#### Antes de:

- Salir del baño

**El lavado de manos es una de las mejores maneras de protegerlos a usted y a su familia contra las enfermedades.**



Este material fue preparado por el Centro de Coordinación Nacional de ESRD y adaptado del Grupo de Asesoramiento en Servicios de Salud, la Red de Innovación en Calidad-Organización para la Mejora de la Calidad de Medicare para Arizona y California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS; organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos). La información presentada no necesariamente refleja la política de los CMS. Publicación n.º FL-ESRD NCC-7N5TCO-03162021-03