

El lavado de manos es una de las medidas más efectivas para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas. Esta práctica simple y accesible elimina los gérmenes y los patógenos que se acumulan en nuestras manos a lo largo del día. Para que el lavado de manos sea efectivo, se recomienda utilizar agua y jabón, frotando todas las superficies de las manos durante al menos 20 segundos, incluyendo el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas. Es especialmente importante lavarse las manos antes de comer, después de usar el baño, y tras toser o estornudar. En ausencia de agua y jabón, se puede usar un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol. El lavado de manos no solo protege al individuo, sino que también ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades en la comunidad, creando un entorno más saludable para todos.

¿Por qué es importante el lavado de manos?

- a) Para mantener las manos suaves y perfumadas.
- b) Para eliminar gérmenes y patógenos y prevenir la propagación de enfermedades infecciosas.
- c) Para evitar que las manos se resequen.
- d) Para enfriar las manos en climas cálidos.

¿Cuánto tiempo se debe frotar las manos durante el lavado para que sea efectivo?

- a) Al menos 5 segundos.
- b) Al menos 10 segundos.
- c) Al menos 20 segundos.
- d) Al menos 30 segundos.

¿Qué se puede usar en ausencia de agua y jabón para desinfectar las manos?

- a) Un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol.
- b) Toallas de papel.
- c) Crema hidratante.
- d) Perfume.

