

¡Combata los gérmenes! ¡Lávese las manos!



El lavado frecuente y completo de las manos es una manera fácil de prevenir la propagación de muchas infecciones, incluso el resfrío común. La ley de Illinois fija normas para el lavado de manos en centros y hogares de cuidado infantil.



¿Cuáles son los mejores momentos para lavarse las manos?

Los niños deben lavarse las manos en cuanto llegan al centro u hogar de cuidado infantil, Y...

- ANTES de irse a casa
- DESPUÉS de usar el baño o tener un cambio de pañales; tocar mascotas u otros animales; estornudar, toser, limpiarse o sonarse la nariz; jugar afuera; o tocar cualquier cosa ensuciada con fluidos o desechos corporales como sangre, saliva, orina, heces o vómito
- ANTES Y DESPUÉS de usar la mesa de agua o todas las comidas y meriendas, experiencias de cocinar o manejar alimentos
- SIEMPRE que las manos se vean o se sientan sucias o huelan mal

Los padres y maestros deben lavarse las manos en cuanto llegan a la escuela o al centro de cuidado infantil, Y...

- ANTES de irse a casa
- DESPUÉS de usar o ayudar a un niño a usar el baño; cambiar un pañal; estornudar, toser, limpiarse o sonarse la nariz; tocar cosas ensuciadas con fluidos o desechos corporales (por ej., sangre, saliva, orina, heces o vómito); tocar mascotas o los objetos que usan (por ejemplo, jaulas o correas); cuidar o tocar a un niño enfermo
- ANTES Y DESPUÉS de comer, beber o preparar, manejar o servir comida; dar medicamentos o primeros auxilios; ir a otra aula en la escuela o centro de cuidado infantil o al moverse a otro grupo de niños
- SIEMPRE que las manos se vean o se sientan sucias o huelan mal



¿Cuál la mejor manera de lavarse las manos?

Use agua corriente tibia no muy caliente. Deje correr primero el agua “fría”. Luego incremente poco a poco la cantidad de agua caliente y pruebe la temperatura usted mismo antes que el niño ponga las manos bajo el agua.

Use jabón. Aplique jabón líquido, lo suficiente como para generar abundante espuma. Lave las manos por delante y por detrás, bajo las uñas y arriba de las muñecas. Frote energicamente durante al menos 20 segundos. Enjuáguelas bien.

Seque las manos con una toalla fresca de papel. Luego use la toalla para apagar la llave. Bote la toalla.

Ayude a los niños pequeños a lavarse las manos usando el método de arriba. A medida que ganan experiencia, usted puede enseñarles cómo lavarse las manos mientras usted supervisa.

English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois
State Board of
Education**