

# Higiene de las manos en situaciones de emergencia

*Courtney J. Schoessow, Especialista de Programa de Extensión - Salud  
Sistema Universitario Texas A&M*

Luego de una emergencia como un huracán o inundación, es posible que se hayan contaminado o cortado temporalmente los suministros de agua. Sin embargo, resulta importante que usted y su familia se laven las manos con frecuencia para evitar enfermedades.

## ¿Cuándo debería higienizarse las manos?

- ◆ Antes de preparar comidas o comer
- ◆ Luego de utilizar el baño
- ◆ Luego de cambiar pañales o asear a un niño que ha ido al baño
- ◆ Antes y después de atender a una persona enferma
- ◆ Luego de tocar alimentos crudos, especialmente carne, pollo o pescado crudos
- ◆ Luego de sonarse la nariz, toser o estornudar
- ◆ Luego de tocar un animal o excremento de animal
- ◆ Luego de tocar basura
- ◆ Antes y después de tratar un corte o herida
- ◆ Cuando las manos están visiblemente sucias

## Uso de agua desinfectada

- ◆ Si se dispone agua desinfectada, siga estos pasos para higienizarse las manos:
- ◆ Coloque las manos juntas debajo del agua (agua tibia de ser posible).
- ◆ Frótese las manos juntas de 15 a 20 segundos como mínimo, con jabón de ser posible. Lave bien todas las superficies, incluidas las muñecas, palmas, dedos, la parte posterior de las manos y debajo de las uñas.
- ◆ Limpie la suciedad debajo de sus uñas.
- ◆ Enjuague el jabón de las manos.
- ◆ Séquese las manos completamente con una toalla limpia de ser posible (esto ayuda a quitar los gérmenes). Sin embargo, de no disponer de toallas, puede secarse las manos con aire seco.
- ◆ Para evitar que sus manos se agrieten y quiebren, tóquese las manos con la toalla en lugar de frotarlas.
- ◆ Si utiliza una toalla desechable, tírela en la basura.

## Uso de productos a base de alcohol

De no encontrarse disponible ni jabón ni agua, utilice un producto a base de alcohol para higienizarse las manos. Frotarse las manos con productos a base de alcohol puede reducir rápidamente la cantidad de gérmenes de su piel. Recuerde: Los productos varían en cuanto al tiempo de frotación necesario para reducir la cantidad de bacterias existentes en las manos.

Lea el detalle del producto que figura en la parte posterior del envase para obtener indicaciones de qué cantidad del producto utilizar.

### **Cuando utilice un producto a base de alcohol para frotarse las manos:**

- ♦ aplique el producto en la palma de una mano
- ♦ frótese las manos conjuntamente asegurándose de cubrir todas las superficies de las manos y dedos hasta que estén secas.

La presente información fue extraída y adaptada de Higiene de Manos en Situaciones de Emergencia, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento Estadounidense de Servicios Humanos y de Salud. <http://www.bt.cdc.gov/disasters/pdf/handhygienefacts.pdf>

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M  
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, EL Sistema Texas A&M.