

Handwashing

at Home, at Play, and Out and About



Germs are everywhere! They can get onto your hands and items you touch throughout the day. Washing hands at key times with soap and water is one of the most important steps you can take to get rid of germs and avoid spreading germs to those around you.

How can washing your hands keep you healthy?

Germs can get into the body through our eyes, nose, and mouth and make us sick. Handwashing with soap removes germs from hands and helps prevent sickness. Studies have shown that handwashing can prevent 1 in 3 diarrhea-related sicknesses and 1 in 5 respiratory infections, such as a cold or the flu.

Handwashing helps prevent infections for these reasons:



People often touch their eyes, nose, and mouth without realizing it, introducing germs into their bodies.



Germs from unwashed hands may get into foods and drinks when people prepare or consume them. Germs can grow in some types of foods or drinks and make people sick.



Germs from unwashed hands can be transferred to other objects, such as door knobs, tables, or toys, and then transferred to another person's hands.



What is the right way to wash your hands?

1. Wet your hands with clean running water (warm or cold) and apply soap.
2. Lather your hands by rubbing them together with the soap.
3. Scrub all surfaces of your hands, including the palms, backs, fingers, between your fingers, and under your nails. Keep scrubbing for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the "Happy Birthday" song twice.
4. Rinse your hands under clean, running water.
5. Dry your hands using a clean towel or air dry them.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Emerging and
Zoonotic Infectious Diseases

When should you wash your hands?

Handwashing at any time of the day can help get rid of germs, but there are key times when it's most important to wash your hands.

- Before, during, and after preparing food
- Before eating food
- Before and after caring for someone who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the bathroom, changing diapers, or cleaning up a child who has used the bathroom
- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- After touching an animal, animal food or treats, animal cages, or animal feces (poop)
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

What type of soap should you use?



You can use bar soap or liquid soap to wash your hands. Many public places provide liquid soap because it's easier and cleaner to share with others. Studies have not found any added health benefit from using soaps containing antibacterial ingredients when compared with plain soap. Both are equally effective in getting rid of germs. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



How does handwashing help fight antibiotic resistance?

Antibiotic resistance occurs when bacteria resist the effects of an antibiotic – that is, germs are not killed and they continue to grow. Sickneses caused by antibiotic-resistant bacteria can be harder to treat. Simply using antibiotics creates resistance, so avoiding infections in the first place reduces the amount of antibiotics that have to be used and reduces the likelihood that resistance will develop during treatment. Handwashing helps prevent many sicknesses, meaning less use of antibiotics.

Studies have shown that handwashing can prevent

1 in 3

diarrhea-related sicknesses and

1 in 5

respiratory infections, such as a cold or the flu.

For more information and a video demonstration of how to wash your hands, visit the CDC handwashing website:

www.cdc.gov/handwashing

Lavado de manos

en casa, en donde jugamos y cuando salimos



¡Los microbios están en todas partes! Pueden llegar a sus manos y a los objetos que toca a lo largo de todo el día. Lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave es una de las medidas más importantes que puede tomar para librarse de los microbios y evitar transmitirlos a quienes lo rodean.

¿Cómo es que lavarse las manos lo mantiene sano?

Los microbios pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca, y enfermarnos. Lavarse las manos con jabón elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades. Los estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como el resfriado o la influenza (gripe).

Lavarse las manos ayuda a prevenir infecciones por estas razones:



Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta, y de ese modo introducen microbios en el cuerpo.



Los microbios de las manos que no se lavaron pueden llegar a los alimentos y a las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen. Los microbios pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas y causarles enfermedades a las personas.



Los microbios de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como las manijas de las puertas, las mesas o los juguetes y, luego, transferirse a las manos de otra persona.



¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción “Cumpleaños feliz”.
4. Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Emerging and
Zoonotic Infectious Diseases

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Lavarse las manos en cualquier momento del día puede ayudar a librarse de los microbios, pero hay momentos clave cuando es más importante hacerlo.

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida o bocado para animales, jaulas o heces de animales (caca)
- Después de tocar la basura
- Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas



¿Qué tipo de jabón debe usar?

Puede usar jabón en barra o líquido para lavarse las manos. Muchos lugares públicos proveen jabón líquido porque es más fácil y más limpio compartirlo con los demás. Los estudios no han encontrado ningún beneficio adicional para la salud cuando se usan jabones antibacterianos en comparación con el jabón común. Ambos son igualmente eficaces para librarse de los microbios. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

¿Cómo es que lavarse las manos ayuda a combatir la resistencia a los antibióticos?

La resistencia a los antibióticos ocurre cuando las bacterias resisten los efectos de un antibiótico; es decir, los gérmenes no mueren y continúan creciendo. Las enfermedades causadas por bacterias resistentes a los antibióticos pueden ser más difíciles de tratar. El tan solo usar antibióticos crea resistencia; por ese motivo, evitar las infecciones en primer lugar disminuye la cantidad de antibióticos que se tengan que usar y reduce las probabilidades de que la resistencia tenga lugar durante el tratamiento. Lavarse las manos ayuda a prevenir muchas enfermedades, y esto significa un menor uso de antibióticos.

Los estudios han
mostrado que
lavarse las manos
puede prevenir

1 de cada 3

enfermedades
diarreicas y

1 de cada 5

infecciones
respiratorias,
como el resfriado
o la influenza
(gripe).

Para obtener más información y ver una demostración en video sobre cómo lavarse las manos, visite el sitio en la web de los CDC sobre el lavado de manos:

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>