Hoja informativa: La Higiene y el Lavado de Manos Después de un Desastre

Una buena higiene personal básica y el lavado de manos son fundamentales para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades. El agua corriente limpia y segura es esencial para una higiene adecuada y lavado de manos.

La higiene es especialmente importante en una emergencia tal como una inundación, un huracán o un terremoto, pero encontrar agua corriente limpia y segura a veces puede ser difícil. La siguiente información ayudará a garantizar una buena higiene y lavado de manos en caso de una emergencia.

Lavado de manos

Mantener las manos limpias durante una emergencia ayuda a prevenir la propagación de gérmenes. Si el agua del grifo no es segura de usar, lávese las manos con jabón y agua que se ha hervido o desinfectado. Siga estos pasos para asegurarse de que se lava bien las manos:

- Moje sus manos con agua limpia y corriente (caliente o fría) y aplique jabón.
- Frote sus manos para hacer espuma y frote bien; asegúrese de restregar la parte posterior de sus manos, entre sus dedos, y debajo de sus uñas.
- Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un minutero? Pues cante la canción "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
- Seque las manos con una toalla limpia o seque al aire.

Puede crear una estación de lavado de manos temporal usando una jarra de agua grande que contenga agua limpia (por ejemplo, hervida o desinfectada).

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de reducir el número de gérmenes en ellas. Si el jabón y el agua no están disponibles, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol. Los desinfectantes para manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente el número de gérmenes en las manos en algunas situaciones, pero los desinfectantes no eliminan todo tipo de gérmenes. **Los desinfectantes para las manos no son efectivos cuando las manos están visiblemente sucias**.

Houston Health Department
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054
(832) 393-5169

¿Cuándo lavarse las manos?

Lávese las manos con jabón y agua corriente limpia (si hay disponible)

- Antes, durante y después de preparar los alimentos
- Antes de comer
- Después de utilizar el inodoro
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que ha usado el inodoro
- Antes y después de cuidar a alguien enfermo
- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal o un desecho de un animal
- Después de tocar basura
- Antes y después de tratar una cortadura o herida

No use agua contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos, o hacer hielo.

Bañarse

Bañarse después de una emergencia asociada con agua sólo debe hacerse si se tiene agua limpia y segura. Escuche a las autoridades locales para más instrucciones al respecto. En ocasiones, aunque el agua no sea segura para beber se puede utilizar para bañarse.

Higiene Dental

Cepillarse los dientes después de una emergencia asociada con agua sólo debe hacerse con agua limpia y segura. Escuche a las autoridades locales para averiguar si el agua del grifo es segura de usar.

Cuidado de las heridas

Mantener las heridas limpias y cubiertas es crucial durante una emergencia. Si tiene cortaduras o llagas abiertas, manténgalas lo más limpias posible lavándolas bien con jabón y agua, limpia y segura, para controlar la infección. Si una herida desarrolla enrojecimiento, hinchazón o drenaje, busque atención médica inmediata.

Al proporcionar primeros auxilios para una herida, las manos limpias pueden ayudar a prevenir una infección.

Houston Health Department
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054
(832) 393-5169