OPS

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Si no tienes jabón o agua, ¿cómo lavarte las manos?

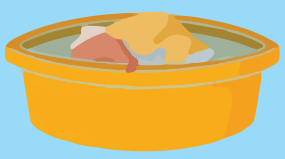
Siempre es mejor lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 40 segundos, pero si no tienes acceso a agua limpia y segura, y a un jabón común, hay alternativas que también pueden ayudar a mantener las manos libres de virus, bacterias y parásitos.

AGUA

El agua limpia y segura es lo mejor, pero si no tienes suficiente, también puedes usar:

Agua de arroz escurrida

Agua limpia de río o de mar



Agua de lavado de ropa, platos o de la ducha

Agua de vegetales hervidos

JABÓN

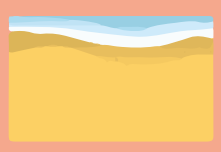
Si no tienes disponible, usa cualquiera de las alternativas recomendadas. Como plantas, minerales u otros productos de aseo, no corrosivos.

Borra de café

Granos

Conchas de coco

Sal



Arena de playa o río

Ceniza

Manzanilla

Penca de sábila

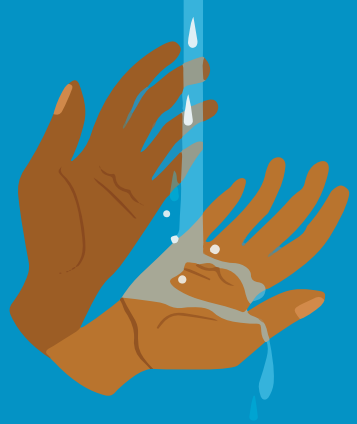
Tomillo

También puedes usar champú, jabón líquido y jabón común

TÉCNICA

Para limpiarte las manos, debes frotar bien las palmas, el dorso, los pulgares, la punta de los dedos y las muñecas,

PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS



Moja tus manos con agua limpia o alguna de las alternativas recomendadas

Frota tus manos con jabón u otro material recomendado por 40 segundos. No necesitas usar agua mientras te frotas

Enjuaga tus manos con agua

Seca tus manos con un paño limpio y seco (toallas/sábanas/ropa vieja). Lava el paño con frecuencia

Lavarse las manos frecuentemente reduce el riesgo de contagio de la COVID-19