



Handwashing: Clean Hands Save Lives

When and How to Wash Your Hands



During the Coronavirus Disease 19 (COVID-19) pandemic, keeping hands clean is especially important to help prevent the virus from spreading.

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick. Learn when and how you should wash your hands to stay healthy.

How Germs Spread

Washing hands can keep you healthy and prevent the spread of respiratory and diarrheal infections from one person to the next. Germs can spread from other people or surfaces when you:

- Touch your eyes, nose, and mouth with unwashed hands
- Prepare or eat food and drinks with unwashed hands
- Touch a contaminated surface or objects
- Blow your nose, cough, or sneeze into hands and then touch other people's hands or common objects



Key Times to Wash Hands

You can help yourself and your loved ones stay healthy by washing your hands often, especially during these key times when you are likely to get and spread germs:

- **Before, during, and after** preparing food
- **Before** eating food
- **Before and after** caring for someone at home who is sick with vomiting or diarrhea
- **Before and after** treating a cut or wound
- **After** using the toilet
- **After** changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- **After** blowing your nose, coughing, or sneezing
- **After** touching an animal, animal feed, or animal waste
- **After** handling pet food or pet treats
- **After** touching garbage

During the COVID-19 pandemic, you should also clean hands:

- After you have been in a public place and touched an item or surface that may be frequently touched by other people, such as door handles, tables, gas pumps, shopping carts, or electronic cashier registers/screens, etc.
- Before touching your eyes, nose, or mouth because that's how germs enter our bodies.

Follow Five Steps to Wash Your Hands the Right Way

Washing your hands is easy, and it's one of the most effective ways to prevent the spread of germs. Clean hands can stop germs from spreading from one person to another and throughout an entire community—from your home and workplace to childcare facilities and hospitals.

Follow these five steps every time.

1. **Wet** your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.
2. **Lather** your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.
3. **Scrub** your hands for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the “Happy Birthday” song from beginning to end twice.
4. **Rinse** your hands well under clean, running water.
5. **Dry** your hands using a clean towel or air dry them.

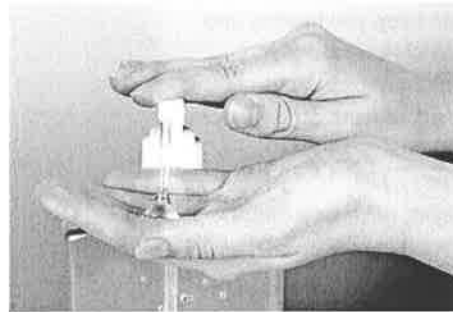
Why? Read the science behind the recommendations.

Use Hand Sanitizer When You Can't Use Soap and Water

Washing hands with soap and water is the best way to get rid of germs in most situations. If soap and water are not readily available, you can use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. You can tell if the sanitizer contains at least 60% alcohol by looking at the product label.

Sanitizers can quickly reduce the number of germs on hands in many situations. However,

- Sanitizers do **not** get rid of all types of germs.
- Hand sanitizers may not be as effective when hands are visibly dirty or greasy.
- Hand sanitizers might not remove harmful chemicals from hands like pesticides and heavy metals.



You can use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol if soap and water are not available.

How to use hand sanitizer

- Apply the gel product to the palm of one hand (read the label to learn the correct amount).
- Rub your hands together.
- Rub the gel over all the surfaces of your hands and fingers until your hands are dry. This should take around 20 seconds.

Caution! Swallowing alcohol-based hand sanitizers can cause alcohol poisoning if more than a couple of mouthfuls are swallowed. Keep it out of reach of young children and supervise their use.

CDC's Handwashing Campaign: *Life is Better with Clean Hands*

CDC's *Life is Better with Clean Hands* campaign encourages adults to make handwashing part of their everyday life and encourages parents to wash their hands to set a good example for their kids. Visit the *Life is Better with Clean Hands* campaign page to download resources to help promote handwashing in your community.

For more information on handwashing, visit CDC's Handwashing website or call 1-800-CDC-INFO.



More Information

- Handwashing: Clean Hands Save Lives
- *Life is Better with Clean Hands* Campaign
- Preventing the Flu
- Hand Hygiene in Healthcare Settings
- Hand Hygiene After a Disaster
- Water-Related Hygiene
- Keeping Your Hands Clean on a Cruise

Health Promotion & Education

- Health Promotion Materials
 - Fact Sheets
 - Podcasts
 - Posters
 - Stickers
 - Videos
 - Web Features
- Training & Education
- Our Partners

Publications, Data, & Statistics

- Publications, Data, & Statistics

Global Handwashing Day

- Global Handwashing Day

Page last reviewed: April 2, 2020



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas

Cuándo y cómo lavarse las manos

Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a su familia para que no se enfermen. Sepa cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano.

Durante la pandemia de la enfermedad del coronavirus 19 (COVID-19), es particularmente importante mantener las manos limpias para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Cómo se propagan los microbios

Lavarse las manos puede mantenerlo sano y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas de una persona a otra. Usted puede propagar microbios o contraerlos de otras personas o superficies, cuando:

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Prepara o consume alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- Toca una superficie o un objeto contaminado.
- Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose o estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.



Momentos clave para lavarse las manos

Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tiene más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos
- **Antes** de comer
- **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- **Antes y después** de tratar una cortadura o una herida
- **Después** de ir al baño
- **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- **Después** de tocar la basura

Durante la pandemia del COVID-19, también se debería limpiar las manos:

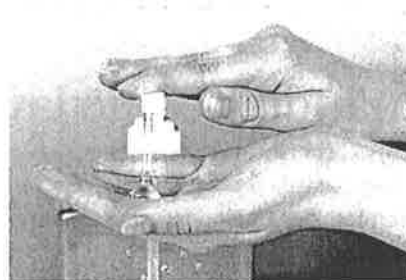
- Después de estar en un lugar público y tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como las manijas de las puertas, las mesas, los surtidores de gasolina, los carritos para las compras, las pantallas o cajas registradoras electrónicas, etc.
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microbios al cuerpo.

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de microbios de una persona a otra y dentro de toda una comunidad; esto incluye su hogar, su lugar de trabajo, establecimientos de cuidado infantil y hospitales.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.



Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

¿Por qué? Lea sobre los fundamentos científicos detrás de las recomendaciones.

Use un desinfectante de manos cuando no pueda usar agua y jabón

Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. La forma de saber si el desinfectante contiene al menos 60 % de alcohol es leyendo la etiqueta del producto.

¡Cuidado! Tragar desinfectante de manos a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol si se toman más de dos bocanadas. Manténgalo fuera del alcance de los niños pequeños y supervíselos cuando lo usen. Obtenga más información aquí.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,

- Los desinfectantes **no** eliminan todos los tipos de microbio.
- Los desinfectantes de manos podrían no tener la misma eficacia cuando las manos estén visiblemente sucias o grasosas.
- Es posible que los desinfectantes de manos no eliminen las sustancias químicas perjudiciales, como los pesticidas y metales pesados.

¡Cuidado! Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden causar intoxicación por alcohol si se ingiere una cantidad mayor a dos tragos. Manténgalo fuera del alcance de los niños pequeños y supervíselos cuando lo usen.

Cómo usar un desinfectante de manos

- Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frótese las manos.
- Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.

Campaña de lavado de manos de los CDC: *La Vida es Mejor con las Manos Limpias*



La campaña de los CDC *La Vida es Mejor con las Manos Limpias* anima a los adultos a hacer que el lavado de manos sea parte de su vida diaria y alienta a los padres a lavarse las manos para dar un buen ejemplo a sus hijos. Visite la página web de la campaña *La Vida es Mejor con las Manos Limpias* para descargar recursos a fin de ayudar a fomentar el lavado de manos en su comunidad.

Para obtener más información sobre el lavado de manos, visite el sitio web de los CDC sobre el lavado de manos o llame al 1-800-CDC-INFO.

Más información

- El lavado de manos: Las manos limpias salvan vidas
- Campaña *La Vida es Mejor con las Manos Limpias* [Inglés]
- Cómo prevenir la influenza
- La higiene de las manos en los entornos de atención médica [Inglés]
- La higiene de las manos después de un desastre
- La higiene relacionada con el agua [Inglés]
- Mantener las manos limpias durante un crucero

Promoción de la salud y educación

- Materiales para la promoción de la salud
 - Hojas informativas
 - Pódcast [Inglés]
 - Afiches
 - Calcomanías [Inglés]
 - Videos
- Capacitación y educación [Inglés]

Publicaciones, datos y estadísticas

- Publicaciones, datos y estadísticas [Inglés]

Día Mundial del Lavado de Manos

- Día Mundial del Lavado de Manos [Inglés]

Esta página fue revisada el: 4 de mayo de 2020