

# Importancia del lavado de manos en la prevención

En ARL AXA COLPATRIA apoyamos a nuestros afiliados con consejos para tener las mejores prácticas durante la contingencia por COVID-19.

## ¿Es necesario lavarse las manos para reducir la probabilidad de contraer o propagar el COVID-19?

- **Sí, es necesario** lavarse las manos con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

## ¿Cuáles son los momentos clave para lavarse las manos?

- **Antes y después** de preparar alimentos.
- **Antes** de comer.
- **Antes y después** de cuidar a alguien 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.
- **Antes y después** de la jornada laboral.
- **Antes y después** de visitar sitios públicos.
- **Después** del desplazamiento en transporte.



**Recuerde** que mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. (CDC, 2020)