

# COVID-19

## RECOMENDACIONES PARA AMPLIAR EL ACCESO PARA EL LAVADO DE LAS MANOS Y SU USO APROPIADO

La promoción del lavado de manos es fundamental para minimizar la transmisión de SARS-COV-2 y para salvar vidas.

Una de las maneras más frecuentes de transmisión de SARS-COV-2 es a través de manos contaminadas al tocarse la boca, la nariz y los ojos. También se puede transferir el virus de una superficie a otra a través de las manos contaminadas.

Acceso gratuito y uso mandatorio de estaciones de lavado de manos ayudaría a minimizar la transmisión del virus de COVID y a salvar vidas.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Abogar con el sector público en coordinación con el sector privado, la necesidad de instalar estaciones o puntos de lavado de manos
- Facilitar el lavado de manos mediante el aumento de la disponibilidad gratuita de estaciones de lavado de manos con agua y jabón
- Proveer estaciones de lavado de manos, contando con agua segura y jabón, gratuito a todo público en la entrada de puntos críticos:
  - Establecimientos de Salud
  - Edificios comerciales como supermercados y bancos
  - Estaciones y paradas de transporte público, como buses, trenes, barcos y aviones
  - Edificios públicos
  - Instalaciones deportivas
- Hacer mandatorio el lavado de manos antes de entrar a los puntos críticos
- Asegurar estaciones de lavado de manos gratuito con agua segura y jabón en los asentamientos precarios que tienen acceso limitado al servicio.
- Diseminar información de comunicación sobre como lavarse los manos de manera correcta (contacto con jabón por 40-60 segundos) y cuando lavarse los manos:
  - Inmediatamente al llegar de la calle
  - antes y después de tocar dinero
  - antes y después de realizar una tarea de limpieza
  - después de ir al baño
  - antes y después de comer

# COVID-19

- antes y después de preparar comida
- Cambiar los mensajes regularmente y mantenerlos divertidos y sorprendentes
- Comunicar que el lavado de manos es un enfoque a largo plazo contra enfermedades
- Contar en establecimientos de salud con estaciones de lavado de manos en todos los puntos de atención, donde se pone y se retira el Equipo de Protección Personal (EPP), donde se manejan residuos, dentro de 5 metros de inodoros, en áreas de espera y todas las áreas públicas.

## PRODUCTOS PARA EL LAVADO DE MANOS

- Utilizar jabón regular, lo cual es eficaz contra el SARS-COV-2
- No se puede transmitir el SARS-COV-2 a través de las barras de jabón
- Si no tiene jabón regular:
  - Pueden utilizarse jabones naturales de plantas tradicionales con saponinas que tienen propiedades tenso activas como la alfalfa, caléndula, guaraná, habichuelas, saponaria, tomillo, entre otras
  - Cualquier tenso activo es efectivo contra los virus porque desactiva las proteínas (shampoo para el cabello o cuerpo, lava utensilios líquidos y detergentes que contienen Lauril sulfato de sodio, Lauril éter de sodio, Lineal alquilaril sulfonato de sodio (LAS o LABS) o Alcoholes grasos etoxilados)
  - No usar productos que contiene sal de soda, lo cual está en algunas detergentes comerciales
- En caso de no ser posible contar con agua y jabón, se debe usar gel alcoholizada a 70%, aplicándolo entre 20-30 segundos para la higiene de manos.
- En caso de no disponer de agua y jabón, alcohol en gel al 70% o Peróxido de Hidrógeno, podría usarse una solución desinfectante de hipoclorito de sodio al 0,05%<sup>1</sup> para lavarse las manos, sin embargo, esta es la opción menos recomendada, ya que el uso frecuente puede provocar alergias, dermatitis, despigmentación e incluso asma.

Unidad de Cambio Climático y Determinantes Ambientales de la Salud  
Departamento de Enfermedades Transmisibles y Determinantes Ambientales de la Salud

OPS/CDE/CE/COVID-19/20-0013 • © Organización Panamericana de la Salud, 2020.

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<sup>1</sup> En caso de no disponer de agua y jabón, alcohol en gel al 70% o Peróxido de Hidrógeno, podría usarse una solución desinfectante de hipoclorito de sodio al 0.05% para lavarse las manos, sin embargo, esta es la opción menos recomendada, ya que el uso frecuente puede provocar alergias, dermatitis, despigmentación e incluso asma.