

# USO Y MANIPULACIÓN EFICACES DE GUANTES



**El uso correcto de guantes puede ayudar a prevenir el surgimiento de nuevos casos de COVID-19 y evitar la propagación de gérmenes. A continuación, algunos consejos sobre cómo usar guantes de la mejor manera y con la mayor eficacia.**



**Primero, usar guantes en público no es un modo eficaz de prevenir el COVID-19.**

- Las buenas prácticas de higiene de manos –es decir, lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, y luego secárselas por completo– le protegen más del COVID-19 que el uso de guantes. Si tiene las manos visiblemente sucias, el agua y el jabón son indispensables. Los guantes no reemplazan la buena higiene de manos.
- Si no tiene disponibles agua y jabón, use durante al menos 20 segundos un desinfectante con alcohol para manos que contenga al menos 60 % de alcohol. Si tiene las manos secas antes de que hayan transcurrido 20 segundos, no usó desinfectante para manos suficiente como para limpiarse eficazmente. Al usar desinfectante para manos, frótese las manos para limpiárselas hasta que le queden secas. De esa manera, las manos se limpian más eficazmente que si las mueve para que se sequen.
- Como buena práctica de higiene de manos, asegúrese de limpiarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, lo cual puede lograrse al rascarse las palmas de las manos mientras se encuentran húmedas con desinfectante para manos. También puede limpiarse debajo de las uñas con agua y jabón, idealmente con un cepillo para las uñas. Lo mejor es tener las uñas cortas (menos de un cuarto de pulgada de largo).
- Aplique las buenas prácticas de higiene de manos antes de tocar la caja o recipiente que contiene los guantes y antes de colocárselos.

**Al quitarse los guantes, aplique el método “sucio con sucio, limpio con limpio”. Eso significa considerar que la parte externa de los guantes está sucia y que tanto la parte interna de los guantes como las manos están limpias.**

- Para sucio con sucio, use los dedos pulgar e índice –con el guante puesto– para quitarse el guante de la mano opuesta tomándolo desde la parte externa de la muñeca. De esa manera, al tirar del guante, también lo da vuelta.
- Para limpio con limpio, use el dedo índice de la mano sin guante para levantar y quitarse el guante restante desde adentro hacia afuera, comenzando por la parte interna de la muñeca. De esa manera, al levantar y quitarse el guante, también lo da vuelta.



**Deseche los guantes inmediatamente después de usarlos, preferiblemente en un contenedor de basura con tapa. Nunca reutilice un par de guantes.**

- Luego de quitarse y desechar los guantes, vuelva a aplicar las buenas prácticas de higiene de manos durante al menos 20 segundos.



**Con los guantes puestos, puede tocar superficies con COVID-19 y otros gérmenes. Si se toca la cara mientras usa esos mismos guantes, probablemente se ponga en riesgo de contagiarse esos gérmenes y contraer COVID-19.**

- Recuerde que todo lo que toque ensuciará la parte externa de los guantes. El COVID-19 puede pasar de los guantes a cualquier superficie que toque con ellos, contaminándola.
- Tenga cuidado al tocar artículos como el teléfono con las manos sucias. Los gérmenes pueden pasar del teléfono a la cara con solo una llamada. Trate los artículos como el teléfono como superficies de alto contacto y desinfectelos a menudo.



**Recuerde que el solo uso de guantes no le protege del COVID-19, y que la buena higiene de manos puede protegerle del virus más eficazmente que el uso de guantes.**

Asegúrese de mantener al menos 6 pies de distancia entre usted y otras personas, aplique las buenas prácticas de higiene de manos y use mascarilla en entornos públicos o en espacios donde sea difícil mantener la distancia física con otras personas. Esos pasos pueden ayudarle a mantenerse saludable y evitar la propagación del COVID-19.



Si presenta síntomas relacionados con el COVID-19, llame al equipo de Whitman-Walker al 202-745-7000 para una evaluación telefónica y a fin de programar una cita para una prueba de detección de COVID-19 en nuestros centros de salud del noroeste o el sudeste.

**GRACIAS POR LEER Y APRENDER, ¡Y POR AYUDAR A PREVENIR NUEVOS CASOS DE COVID-19!**

▶ Mire nuestro video sobre el uso y la manipulación eficaces de guantes: [bit.ly/wwhglovesuse](https://bit.ly/wwhglovesuse)