

Lavado de Manos



- » La limpieza de sus manos es una de las mejores maneras de prevenir la diseminación de gérmenes.
- » Lavarse las manos con frecuencia puede prevenir que los gérmenes que causan enfermedad se extiendan a su familia, amigos y comunidad.

¿Cuándo debo lavar mis manos?



Antes, Durante, y Después de Preparar Alimentos



Antes de Comer



Después de Cuidar a un Enfermo



Después de jugar con animales



Después de Estar Afuera



Después de ir al baño



Después de Cambiar un Pañal



Después de estornudar o toser



Después de sonarse la nariz



Cuando sus manos están visiblemente sucias.

¿Cómo debo lavar mis manos?

- 1** Moje sus manos bajo agua corriente.
- 2** Añada un poco de jabón y enjabone sus manos en los lugares mostrados abajo durante al menos 20 segundos
- 3** Enjuague sus manos con agua corriente y seque con una toalla de papel.
- 4** Use una toalla de papel para apagar el fregadero y abrir la puerta para salir del baño.



Palma a Palma



Detrás de manos



Uñas



Entre los Dedos



Base de los pulgares



Muñecas