

¡Lavarse las manos correctamente es fácil Y es la primera línea de defensa contra las enfermedades!

¿Cuándo debería lavarse las manos?

Lávese las manos con frecuencia, antes y después de actividades como cuidar a alguien que está enfermo, curar una herida, ir al baño, ayudar a un niño a ir al baño, toser o estornudar, sonarse la nariz y comer.

Cómo lavarse las manos:

1. Mójese las manos con agua limpia.
2. Aplique el jabón y enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabone el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Frótese las manos durante 20 segundos. Para llevar la cuenta del tiempo, cante el abecedario o la canción del Feliz Cumpleaños.
4. Enjuáguese las manos con agua.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o un secador de aire.

