

Lavado de manos

Lavarse las manos correctamente ayuda a reducir la propagación de enfermedades

LÁVESE LAS MANOS:

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer alimentos.
- Después de usar el retrete [inodoro] o descartar los desechos.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Después de tocar a un animal, al alimento de los animales o los desechos de los animales.
- Después de jugar o nadar.



1
mojar

▶ 1. MOJAR

- Mójese las manos con agua limpia que fluya.



2
enjabonar

▶ 2. ENJABONAR

- Enjabónese las manos.



3
frotar

▶ 3. FROTAR

- Frótese las manos durante al menos 20 segundos.
- Procure frotar el jabón en la parte delantera y posterior de las manos, y entre los dedos y debajo de las uñas (cuente hasta veinte o cante alguna canción para niños).



4
enjuagar

▶ 4. ENJUAGAR

- Enjuáguese todo el jabón con agua limpia.



5
secar

▶ 5. SECAR

- Séquese las manos al aire o con una toalla limpia.



Si no dispone de agua limpia y jabón, use algún desinfectante para manos. Cubra las manos con el desinfectante y frótelas enérgicamente hasta que se seque.