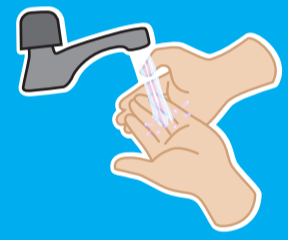




# Prácticas de higiene



**Lava tus manos en momentos clave** en mínimo 20 segundos, sin desperdiciar el agua y cerrando la llave mientras te enjabonas.



Debes seguir estos pasos:

## ¿Cómo lavarse las manos?



**1** Mójate las manos con agua limpia.



**2** Enjabónalas bien. Frota y refriega vigorosamente cada parte; el dorso, la palma, la muñeca, los dedos y las uñas.



**3** Enjuégate completamente, con agua limpia y sin desperdiciarla.



**4** Seca las manos con una toalla limpia.

## ¿Cuándo lavarse las manos?



**1** Antes y después de ir al baño.



**2** Antes y después de comer.



**3** Antes de preparar los alimentos.



**4** Después de cambiar pañales.



**5** Después de jugar y tocar mascotas.



**6** Después de estornudar y toser.

