



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** Enjuágate 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.

