

# PROTÉGETE DE ENFERMEDADES LÁVATE LAS MANOS

## ANTES Y DESPUÉS DE...



Comer o preparar alimentos



Utilizar el sanitario



Asistir a una persona enferma



Jugar con tus mascotas



Tocarte la boca, los ojos, la nariz y luego de estornudar



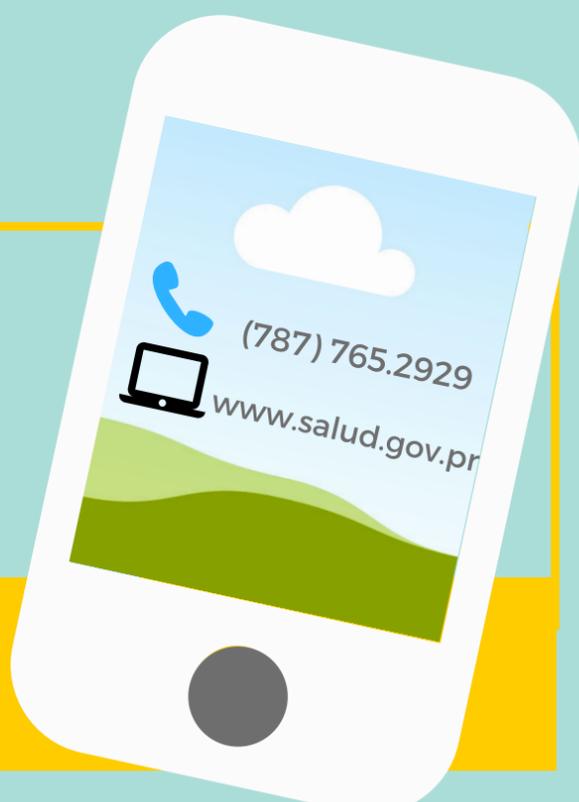
Cambiar un pañal



## FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS

1. Moja las manos con agua y enjabónalas
2. Frota las manos haciendo espuma
3. Frota los dedos, entre los dedos, las uñas, las palmas y el dorso de las manos
4. Continúa frotando por al menos 20 segundos
5. Enjuaga bien las manos con agua
6. Seca las manos con una toalla limpia o al aire

Si no tienes agua ni jabón, utiliza un "Hand Sanitizer" de por lo menos 60% de alcohol.



 PRpreparado

 preparadosensaludpublica