

# Lavado de Manos

LOS GÉRMENES DE NUESTRAS MANOS PUEDEN ENFERMARNOS. ALÉJALOS, LAVANDOTELAS.

Debemos lavarnos las manos . . .

- ◆ antes y después de preparar comida, especialmente carnes crudas de vaca, aves, pescado o mariscos.
- ◆ antes de comer.
- ◆ antes y después de tocar heridas o cortes.
- ◆ antes y después de tocar a una persona enferma o herida.
- ◆ antes de poner y sacarte las lentes de contacto.
- ◆ después de tocar las mascotas y sus desechos.
- ◆ después de manipular la basura.
- ◆ después de estornudar o toser en las manos.
- ◆ después de sonarte la nariz.
- ◆ después de usar el baño en casa o el público.
- ◆ después de cambiar pañales.



¡Enseña a los niños a lavarse las manos!

Los adultos deben . . .

- enseñar con el ejemplo.
- ayudar a los niños a lavarse las manos.
- tener siempre jabón disponible.
- asegurarse que los niños lleguen al fregadero fácilmente. Si es necesario, ofréceles un banco.

