

# Lavado de manos



## Cómo lavarse las manos

1. Usa agua tibia para humedecerte las manos.
2. Agrega jabón y refriega con fuerza.
3. Refriega y frota al menos 20 – 30 segundos. Dile a los niños que demoren en lavarse las manos tanto como cantar el “abecedario”, o el “rema, rema tu bote”, o el “feliz cumpleaños”.
4. Asegúrate de lavar la parte de atrás de las manos, el pulso, debajo de las uñas y entre los dedos.
5. Enjuaga tus manos con agua corriente tibia.
6. Seca tus manos con una toalla limpia.

## ¿Qué pasa con otros productos de limpieza?

- Si no hay agua y jabón, los geles sanitarios con alcohol son otros productos para destruir los gérmenes de las manos.
  - Aplica el gel sanitario en una mano.
  - Refriégate las manos, llegando a todas sus superficies y a los dedos.
  - Frota hasta que el gel sanitario se absorba.
- Los gérmenes se esconden en la suciedad y en el aceite de tus manos. Los geles sanitarios no remueven la suciedad ni los aceites. Lavarse las manos con agua y jabón es siempre la mejor forma de lavarnos las manos.
- **Los adultos deben ayudar a los niños pequeños a usar los geles sanitarios correctamente. Guarda los geles sanitarios lejos del alcance de los niños.**