

# Para lavarte bien las manos sigue estos pasos:

# ¿Qué aprendiste sobre el lavado de manos?

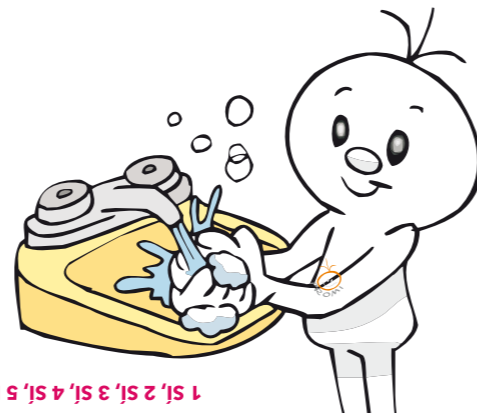


- 1 Moja tus manos bajo agua corriente.
- 2 Talla tus manos con jabón (de preferencia líquido), durante 20 segundos. Cubre toda la superficie de las manos hasta las muñecas.
- 3 Frota los dedos y enlázalos, muévelos primero en una dirección y luego en la contraria ¡No olvides el pulgar!
- 4 Enjuaga las manos bajo agua corriente hasta eliminar todo el jabón.
- 5 Sécalas con una toalla (de preferencia de papel).
- 6 Cierra la llave del agua con la toalla desechable y abre la puerta del baño con la misma.

**¡No olvides tirar el papel desechable en la basura!**

Nota: si el jabón es de pastilla, debe ser pequeño y debes cambiarlo con frecuencia

- 1 ¿Los virus que causan enfermedades respiratorias pueden sobrevivir en tus manos?    **SÍ NO**
- 2 ¿Es necesario lavarse las manos después de utilizar el transporte público? .....    **SÍ NO**
- 3 ¿Es importante lavarse las manos después de toser o estornudar? ..    **SÍ NO**
- 4 ¿El uso de jabón elimina los microbios de las manos? .....    **SÍ NO**
- 5 ¿Para un buen lavado de manos es suficiente tallarse las palmas de las manos? .....    **SÍ NO**



1 SÍ, 2 SÍ, 3 SÍ, 4 SÍ, 5 NO

# ¡La salud está en tus manos!



# ¿Sabías qué...?



Los virus que causan la influenza son expulsados en gotitas de saliva al toser o estornudar.

Estos virus se quedan en tus manos y pueden sobrevivir hasta 2 días en otras superficies.

Por medio de las manos de una persona enferma o de los barandales y otras superficies, te expones a un sin fin de microbios.

Las toallas de tela guardan muchos de estos microbios por lo que de preferencia, utiliza toallas desechables.

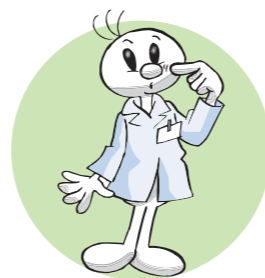
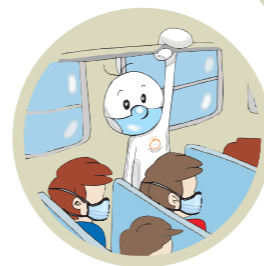
El agua y jabón los elimina de tus manos.

El lavado adecuado de manos reduce el contagio de la influenza.

Por lo tanto, es importante que laves TUS manos

## Después de:

- Toser o estornudar
- Sonarte la nariz
- Visitar o atender a una persona enferma
- Utilizar transporte público
- Tocar dinero, llaves o teléfonos
- Ir al baño o cambiar pañales
- Acariciar animales



Recuerda que lavarse las manos evita el contagio de muchas enfermedades

Pasos sencillos para evitar que otros se enfermen...

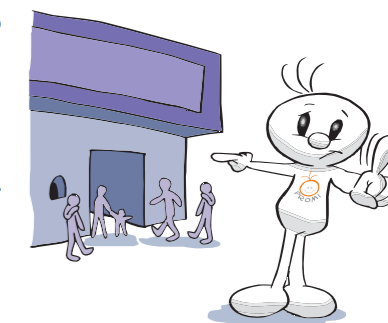


Al toser o estornudar cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.

Tira el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.

## Si estás enfermo:

- Evita acudir a sitios concurridos y cerrados como el metro, mercados, centros comerciales, cines, escuelas y lugares de trabajo.
- Mantente en reposo
- No saludes de beso ni de mano
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



¡Protege a los demás y enseña a quien no sabe, cómo hacerlo!