¡Lávate las manos!

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades

¿Por qué?

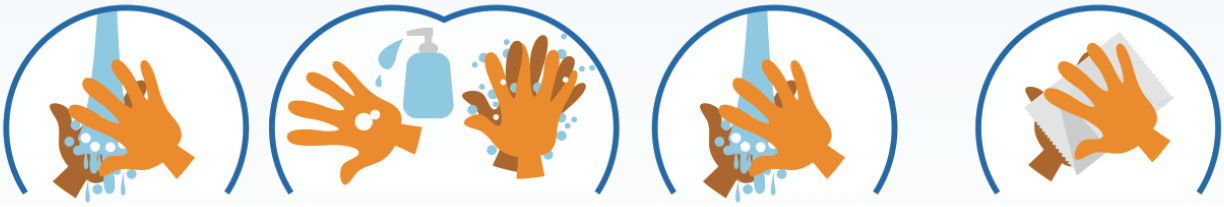
Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**

¿Cuándo?

- Antes de cocinar y comer
- Antes y después de cuidar a una persona enferma
- Después de usar transporte público
- Después de acariciar a mascotas
- Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser
- Antes de tocar a bebés
- Antes y después de usar el WC
- Después de jugar en la calle
- Siempre que tus manos estén visiblemente sucias

¿Cómo?

sólo te llevará 40 segundos



Mójate las manos con agua y jabón

Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas

Aclárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso

Sécate bien con una toalla de papel

¡Comparte esta información con tu familia!

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD