

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS DESPUÉS DE IR AL BAÑO Y AL MANIPULAR ALIMENTOS!



DURACIÓN DEL LAVADO: ENTRE 40 Y 60 SEGUNDOS

¡UNO!



Mójarse las manos.

¡DOS!



Frotarse enérgicamente con el jabón las palmas, el dorso y entre los dedos.

¡TRES!



Enjuáguese completamente las manos.

¡CUATRO!



Séqueselas con un paño de papel descartable.



Cuando no se tenga ni agua ni jabón utilice alcohol en gel.



SALUD



secsaludbb@gmail.com



bahiablancacuidatusalud



@secsaludbb

¿Cuándo nos tenemos que lavar las manos?

Antes de:

- Preparar la comida o comerla.
- Curar una herida.
- Colocarse o quitarse los lentes de contacto.
- Atender o levantar niños.

Después de:

- Ir al baño.
- Sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Manipular alimentos crudos, en especial carne.
- Manipular la basura.
- Curar una herida.
- Atender a alguien enfermo.
- Cambiar pañales.
- Tocar animales o sus excrementos.
- Hacer deportes o gimnasia.
- Asistir a un lugar público como hospitales y escuelas.

El lavado de tus manos con agua y jabón previene:

- Parásitos intestinales y Hepatitis A.
- Diarrea.
- Infecciones respiratorias como resfríos, gripe y neumonía.
- Infecciones de la piel y los ojos.



@ secsaludbb@gmail.com

f bahiablancacuidatusalud

t @secsaludbb