

Evita enfermedades diarreicas y cólera lavándote las manos con agua y jabón

Antes de:

- Preparar alimentos
- Consumir y dar alimentos a la familia

Después de:

- Ir al baño
- Cambiar un pañal
- Cuidar a personas enfermas
- Regresar de la calle

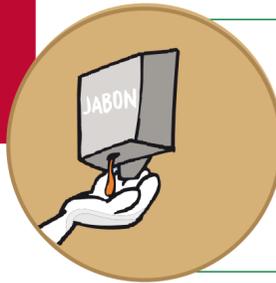
Las manos son un vehículo por el que se transmiten las enfermedades, ya que en ellas existen virus y bacterias que son invisibles a los ojos.

Por ello, es importante siempre lavarnos las manos con la técnica correcta.

Recuerda que tu higiene es el primer paso para cuidar tu salud.

Técnica correcta:

1



Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños

2



Talla energicamente las palmas, el dorso y entre los dedos

3



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca

4



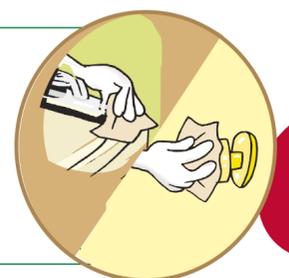
Enjuaga completamente

5



Seca las manos con papel desechable

6



Cierra la llave del agua, abre la puerta del baño con el mismo papel y tíralo en el bote de la basura

Tu salud y la de tu familia son primero.