

¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

Es un mensaje que merece la pena repetir: **lavarse las manos** es, con diferencia, la mejor manera de **evitar** la **propagación de gérmenes** y de proteger a vuestros hijos/as de las enfermedades.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

Enseñe a sus hijos/as a lavarse las manos, o aún mejor, lávese las manos junto con sus hijos a menudo para que aprendan la importancia de este hábito.

- ✓ **Mójese las manos** con agua corriente limpia (tibia o fría). Asegúrese de que el agua no está demasiado caliente para las manos de los más pequeños.
- ✓ **Use jabón** y frótese las manos **enérgicamente** durante aproximadamente 20 segundos. No hace falta que utilice un jabón antibacteriano; sirve cualquier tipo de jabón.
- ✓ Asegúrese de que se lava bien el **área entre los dedos**, los dorsos de las manos y debajo de las uñas, donde a los gérmenes les encanta esconderse. ¡Y no se olvide de las muñecas!
- ✓ **Enjuáguese las manos y séquelas** bien con una toalla limpia y seca.

¿Cuándo nos debemos lavar las manos?

Para poner fin a la propagación de gérmenes entre los miembros de su familia, haga que lavarse las manos sea un **hábito regular** para todos. Es especialmente importante **practicarlo**:

- ✓ Antes de comer y de cocinar.
- ✓ Después de ir al baño.
- ✓ Después de limpiar la casa.
- ✓ Después de tocar animales, incluyendo las mascotas de su familia.
- ✓ Después de visitar o cuidar de amigos o familiares enfermos.
- ✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- ✓ Después de estar en el exterior (jugando, haciendo jardinería, sacando de paseo al perro, etc.).



¡A lavarse las manos!

¿Cómo se propagan los gérmenes?

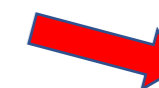
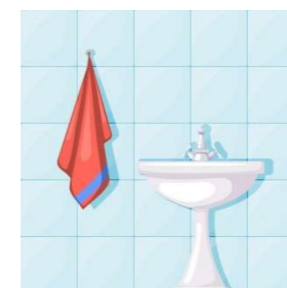
Los gérmenes se pueden propagar de muchas formas diferentes, como:

- ✓ Al tocar unas manos sucias.
- ✓ Al cambiar los pañales.
- ✓ A través de agua o comida contaminadas.
- ✓ A través de las gotitas expulsadas en el aire durante la tos o los estornudos.
- ✓ A través de superficies contaminadas.
- ✓ A través del contacto con fluidos corporales de una persona enferma.

Si los niños/as entran en contacto con gérmenes, se pueden infectar solo **al tocarse los ojos, la nariz o la boca**. Y una vez infectados, solo suele ser cuestión de tiempo que toda la familia se contagie y acabe contrayendo la misma enfermedad.

Por lo tanto, **aprender a lavarse las manos** es un hábito muy fundamental para gozar de una buena **salud!** De manera que el tiempo que la familia dedique en lavarse las manos, disminuirá las visitas a la consulta del médico.

¿Cómo nos lavamos las manos?



- 1º. Abrimos el grifo del lavabo
- 2º. Nos mojamos las manos
- 3º. Nos echamos jabón o utilizamos la pastilla de jabón
- 4º. Nos frotamos bien las manos y los dedos. Nos aclaramos las manos
- 5º. Nos secamos con una toalla seca y limpia

¡ Manos limpias !