

## ¿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?

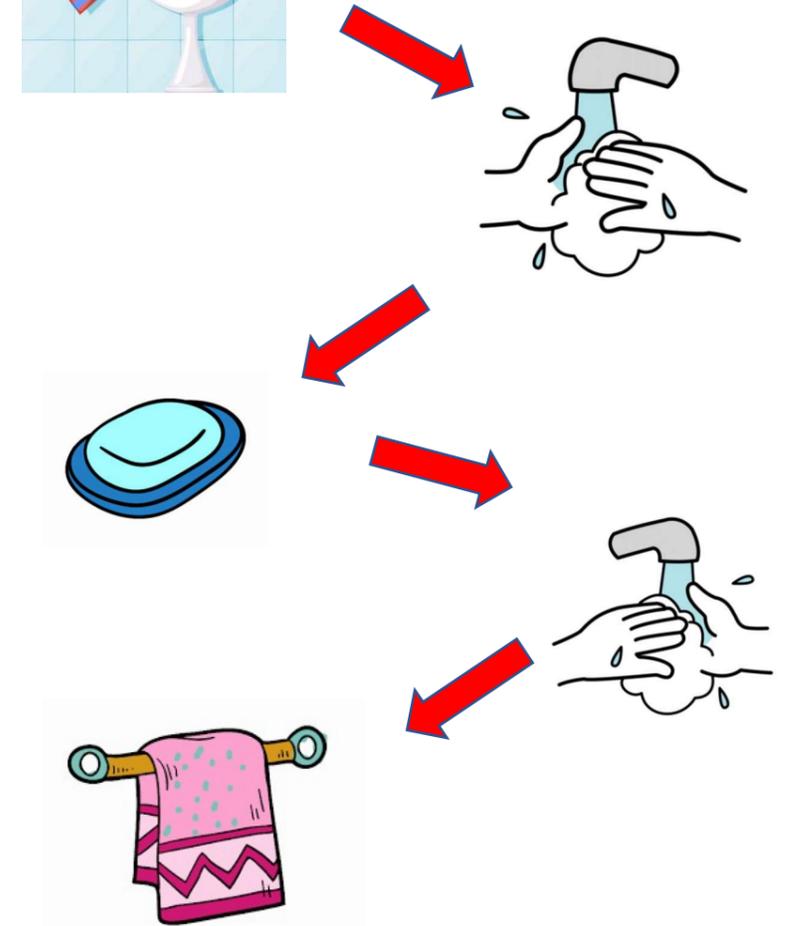
Los gérmenes se pueden propagar de muchas formas diferentes, como:

- ✓ 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 !**