

# Molina y Tú

## Lavado de manos

**¡Lavarse las manos es muy fácil! Es una de las mejores formas de prevenir la propagación de enfermedades.**

**Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra. Tener las manos limpias ayuda a que tus amigos y familiares estén saludables.**



### ¿Cuándo debes lavarte las manos?

- Antes, durante y después de preparar comida.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarte, toser o estornudar.
- Después de tocar un animal.
- Después de tocar basura.

### ¿Cuál es la forma correcta de lavarte las manos?

- Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplica jabón.
- Frota tus manos bien, la palma y el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas. Continúa durante, al menos, 20 segundos.
- Si no puedes usar agua y jabón, usa un desinfectante para manos. A menudo, los desinfectantes pueden reducir la cantidad de gérmenes en las manos, pero no eliminan todos los tipos de gérmenes.

¡Lavarte las manos es muy fácil! Es una de las mejores formas de detener la propagación de enfermedades. ¡Propaga el mensaje y no los gérmenes!

\* Fuente de información: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades