

¿Y tú te has lavado las manitas hoy?

Nos lavamos las manos antes de:

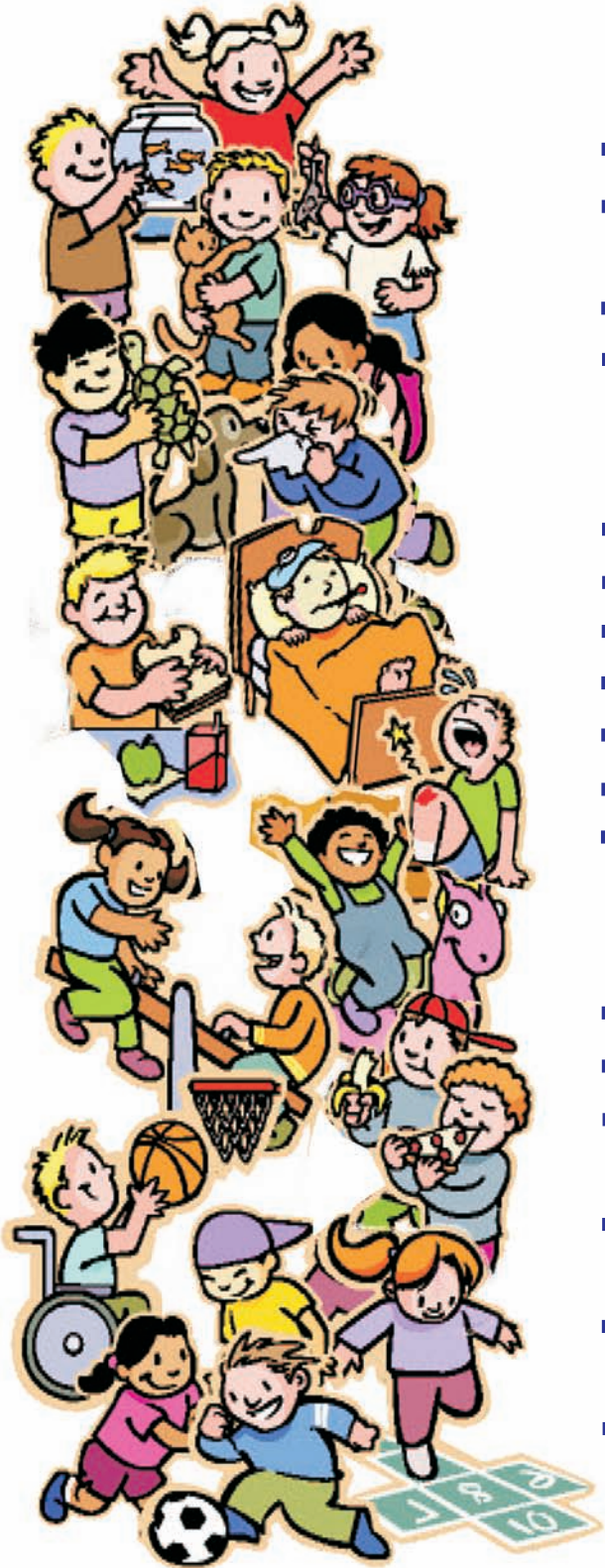
- ➔ tocar y comer los alimentos y bebidas
- ➔ ponernos una bandita sobre una cortada o rasguño
- ➔ usar el baño
- ➔ cuidar a alguien que está enfermo

Nos lavamos las manos después de:

- ➔ comer
- ➔ jugar
- ➔ usar el baño
- ➔ toser, estornudar o limpiarnos la nariz
- ➔ tocar o dar de comer a los animales
- ➔ cambiar pañales
- ➔ limpiar nuestra habitación

¿Cómo nos lavamos las manos?

- ➔ usamos jabón y agua tibia
- ➔ hacemos burbujas al frotar las manos
- ➔ nos frotamos las manos durante 20 segundos - (cantamos la canción de "Cumpleaños Feliz" 2 veces)
- ➔ usamos agua tibia para enjuagar el jabón y los gérmenes de nuestras manos
- ➔ siempre usa una toalla limpia para secar tus manos
- ➔ cierra el agua con una toalla de papel limpia y tírala



Harris County

HCPHES

Public Health & Environmental Services

www.hcphes.org