

Las manos son una de las vías principales de transmisión de gérmenes



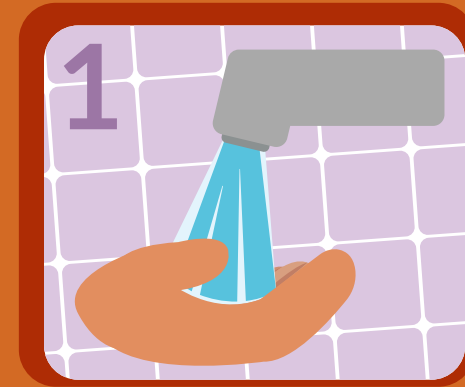
FAMILIAS BUENA ONDA

Lavar las manos mínimo cada 3 horas
puede mantenernos saludables
y prevenir la propagación de
virus e infecciones.

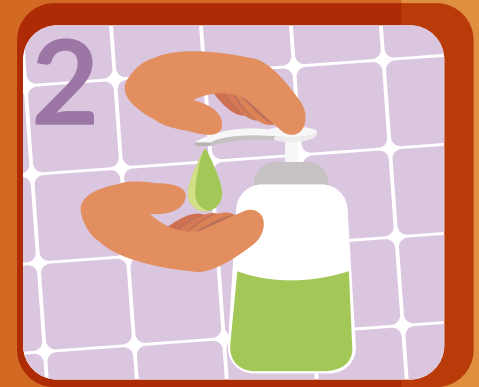


Lavado de manos paso a paso:

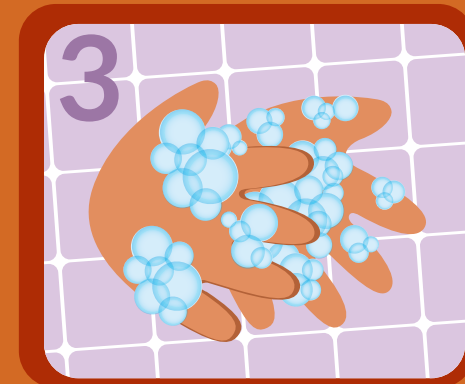
1. Moje sus manos



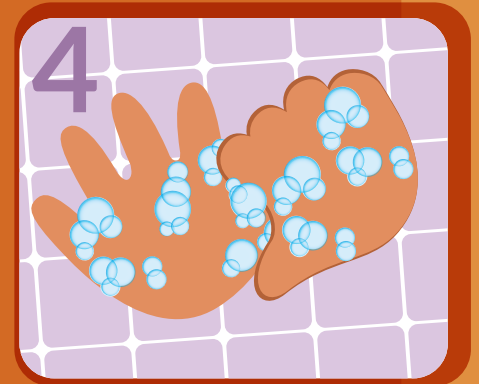
2. Aplique una cantidad suficiente de jabón



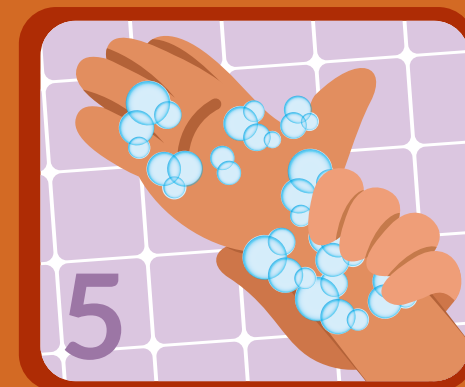
3. Frote el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas durante, al menos, 20 segundos



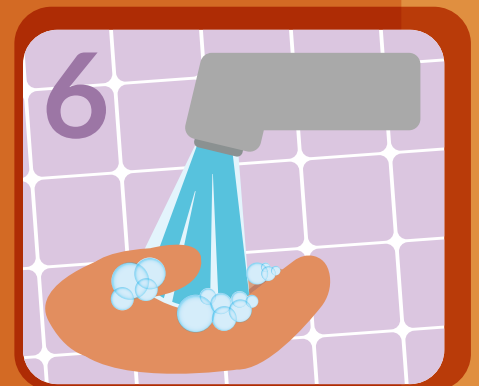
4. Rodear el pulgar con la palma de la mano y rotar con movimiento circular



5. Rodear la muñeca con la palma de la mano y frotar con movimiento circular.



6. Enjuague retirando todo el jabón



7. Seque sus manos con una toalla limpia o de un solo uso



Algunas ideas que ayudarán a que las niñas y niños laven bien sus manos



1. Jugar mientras se lavan las manos y permitirles usar alguno de sus juguetes hará del lavado de manos un momento divertido.
2. Cantar la canción del cumpleaños feliz dos veces mientras lavan sus manos les ayudará a lavarlas por 20 segundos
3. Crear su propio poster de instrucciones con su canción preferida. Puede crearlo ingresando el título e intérprete de su canción favorita en <https://washyourlyrics.com/>