

A. Lavado de manos

Siempre te dicen que te laves las manos, lo haces; pero lavarse las manos es más que mojarlas, aplicar jabón y secarlas.

Para eliminar los gérmenes es necesario lavar con agua y jabón ¿Sabes hacerlo? Te contamos cómo.

1. Mójate las manos y haz espuma, entre más mejor.
2. Frota las palmas y entrelaza los dedos.
3. Frota las yemas en la palma de cada mano.
4. Masajea el revés de las palmas.

¿Por cuánto tiempo? 20 segundos. Enjuaga y listo.

¿Cuáles son los beneficios de frotar? Eliminar gérmenes presentes en las superficies que nuestras manos tocan a diario ¡Cuidémonos todos, hagámoslo bien!