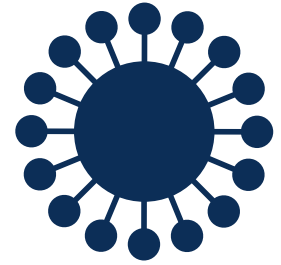


COVID 19: LAVESE LAS MANOS

COVID-19 SE PUEDE TRANSMITIR...

- Cuando uno se toca los ojos, la nariz, o la boca.
- Cuando uno toca a otras personas u objetos públicos.
- Cuando uno prepara alimentos o come.



CUANDO SE DEBE LAVAR LAS MANOS?



- Antes de tocarse los ojos, la nariz, o la boca.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Antes y después de comer.
- Después de tocar áreas públicas o cualquier objeto fuera de su hogar. Por ejemplo: pomos de puertas, el surtidor de gasolina, carritos de compras, dispositivos públicos de pantalla táctil, etc.
- Después de visitar un lugar fuera de su hogar.
- Antes, durante, y después de cuidar a una persona enferma.
- Después de ir al baño, tocar basura, tocar animales, cambiar pañales de bebé, o ayudar a los niños a usar el baño.



COMO LAVARSE LAS MANOS

- 1) Mójese las manos con agua limpia, cierre el agua, y aplique el jabón.
- 2) Frote sus manos con jabón, incluyendo las superficie de las palmas, entre los dedos, y debajo de sus uñas.
- 3) Frote sus manos por a lo menos 20 segundos. Una buena medida de tiempo puede ser cantar la canción "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.
- 4) Mójese las manos con agua limpia para quitar el jabón. Séquese las manos usando una toalla limpia o deje que se sequen al aire.



SI NO TIENES JABÓN...

- Utiliza alcohol o gel desinfectante (hand sanitizer) que tenga por lo menos 60% alcohol.
- Frotese las palmas y los dedos de las manos por lo menos por 20 segundos.

LAVANDO LAS MANOS DE SUS NIÑOS

- ¡Hazlo fácil! Coloque un banco para que puedan alcanzar el agua y el jabón.
- ¡Hazlo divertido! Canta sus canciones favoritas cuando los ayudes. Por ejemplo, pueden cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces o los "ABCs" dos veces.

