

# ¡Así me lavo bien las manos!



 Sólo tardo 40 segundos



Me mojo las manos con agua y jabón



Me enjabono muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Me aclaro bien los restos del jabón y si es necesario repito el proceso



Me seco bien con una toalla de papel

## ¡Comparte esta información con tu familia!

# ¡Lávate las manos!

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades.

## ¿Por qué?

Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: gérmenes y bacterias.

- causan infecciones gastrointestinales
- conjuntivitis en los ojos
- catarros, gripes
- infecciones en heridas



## ¿Cuándo?



Antes de cocinar y comer



Antes y después de cuidar a una persona enferma



Después de usar el transporte público



Después de acariciar a mascotas



Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser



Antes de tocar a bebés



Antes y después de usar al WC



Después de jugar en la calle



Siempre que tus manos estén visiblemente sucias

## ¿Cómo?



Sólo te llevará 40 segundos



Mójate las manos con agua y jabón



Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y uñas



Aclárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso



Sécate bien con una toalla de papel

¡Comparte esta información con tu familia!

# ¿QUÉ LES DIGO A LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE EL CORONAVIRUS?

Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

- 1** Es un nuevo virus que se descubrió en China en diciembre de 2019.



- 2** Los síntomas más frecuentes son:



Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire

Normalmente los casos presentan síntomas leves

- 3** Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.