



LAVADO DE MANOS

IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

Beneficios

- Prevención de enfermedades infecciosas como gripe, diarrea, COVID-19 y enfermedades estomacales.
- Reducción de ausencias escolares relacionadas con problemas de salud.

Problemas de la falta de higiene:

- Propagación de gérmenes en superficies compartidas.
- Incremento en las tasas de enfermedades contagiosas entre compañeros y familias.



¿CUÁNDO ME LAVO LAS MANOS?

Momentos clave para lavarse las manos:

- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después de jugar al aire libre o tocar animales
- Antes y después de actividades en el aula que involucren materiales compartidos

¿CÓMO ME LAVO LAS MANOS?

Pasos del lavado de manos

- Mojar las manos con agua limpia.
- Aplicar jabón suficiente para cubrir toda la superficie de las manos.
- Frotar las manos durante al menos **20 segundos**, incluyendo:
 - Palma contra palma
 - Entre los dedos
 - Debajo de las uñas
- Enjuagar bien con agua limpia.
- Secar las manos con una toalla limpia o papel desechable.

