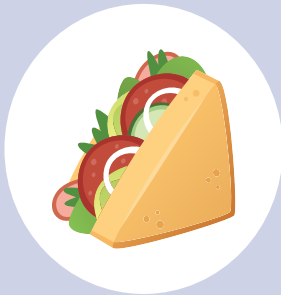


¿Por qué?

- Los virus y las bacterias pequeños siempre están presentes en tus manos.
- Cuando te lavas las manos con jabón, simplemente te enjuagas y te quitas todos los microbios para que no puedan hacerte ningún daño.
- Puede que sin querer te toques la cara y extiendas los virus y las bacterias. Trata de evitar tocarte la cara.



¿Cuándo?



antes de comer

después de ir al servicio



al entrar de fuera

después de sonarte la nariz



¿Cómo?

Mójate las manos, con agua preferiblemente de fría a tibia como máximo. Luego cierra el grifo.



Frótate haciendo espuma durante 30 segundos

Truco: tararea la canción de «Cumpleaños feliz» dos veces.

Aclárate bien las manos



Sécate

las manos con un papel absorbente.

Referencia: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>