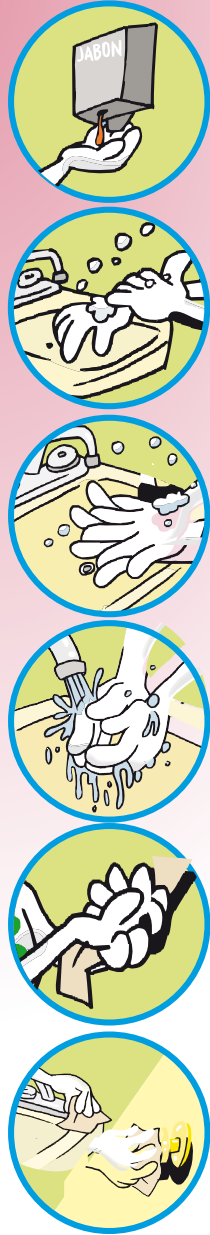


Para lavarte bien las manos sigue estos pasos:



1. Moja tus manos bajo agua corriente.
2. Talla tus manos con jabón (de preferencia líquido), durante 20 segundos. Cubre todas las superficies de las manos hasta las muñecas.
3. Frota los dedos y enlázalos, muévelos primero en una dirección y luego en la contraria.
¡No olvides el pulgar!
4. Enjuaga las manos bajo agua corriente hasta eliminar todo el jabón.
5. Sécalas con una toalla (de preferencia de papel).
6. Cierra la llave del agua con la toalla desechable y abre la puerta del baño con la misma.

¡No olvides tirar el papel desechable en la basura!

¿Qué aprendiste sobre el lavado de manos?

1. ¿Los virus que causan enfermedades respiratorias pueden sobrevivir en tus manos?
SÍ **NO**
2. ¿Es necesario lavarse las manos después de utilizar el transporte público?
SÍ **NO**
3. ¿Es importante lavarse las manos después de toser o estornudar?
SÍ **NO**
4. ¿El uso de jabón elimina los microbios de las manos?
SÍ **NO**
5. ¿Para un buen lavado de manos es suficiente tallarse las palmas de las manos?
SÍ **NO**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

¡La salud esta en tus manos!



Nota: si el jabón es de pastilla, debe ser pequeño y debes cambiarlo con frecuencia

1S1, 2S1, 3S1, 4S1, 5 No

Síguenos en:

www.salud.gob.mx

www.promocion.salud.gob.mx

Dirección General de Promoción de la Salud

@SaludDGPS

¿Sabías qué...?



Los virus que causan la influenza son expulsados en gotitas de saliva al toser o estornudar.

Estos virus se quedan en tus manos y pueden sobrevivir hasta 2 días en otras superficies.

Por medio de las manos de una persona enferma o de los barandales y otras superficies, te expones a un sin fin de microbios.

Las toallas de tela guardan muchos de estos microbios por lo que de preferencia, utiliza toallas desechables.

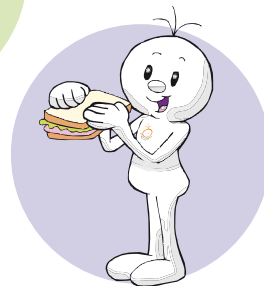
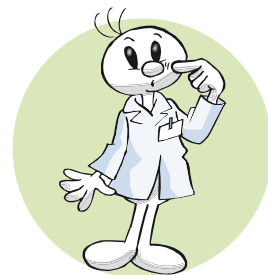
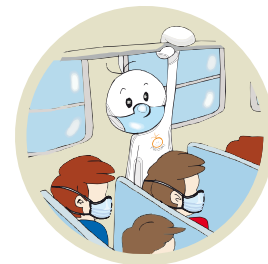
El agua y jabón los elimina de tus manos.

El lavado adecuado de manos reduce el contagio de la influenza.

Por lo tanto, es importante que laves TUS manos

Después de:

- Toser o estornudar
- Sonarte la nariz
- Visitar o atender a una persona enferma
- Utilizar transporte público
- Tocar dinero, llaves o teléfonos
- Ir al baño o cambiar pañales
- Acariciar animales

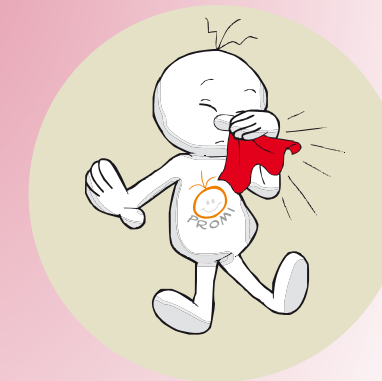


Antes de:

- Tocarte la cara
- Preparar alimentos o comer
- Atender a un enfermo.
- Tratar una herida

Recuerda que lavarse las manos evita el contagio de muchas enfermedades

Pasos sencillos para evitar que otros se enfermen...

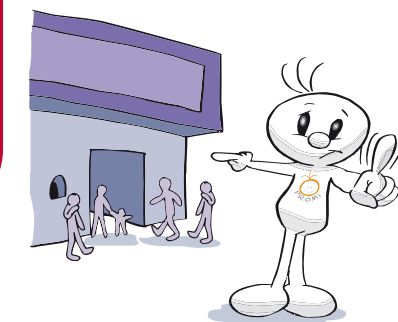


Al toser o estornudar cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo

Tira el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.

Si estas enfermo:

- Evita acudir a sitios concurridos y cerrados como el metro, mercados, centros comerciales, cines, escuelas y lugares de trabajo
- Mantente en reposo
- No saludes de beso ni de mano
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños



¡Protege a los demás y enseña a quien no sabe, cómo hacerlo!