

## Misión: Manos limpias

Es muy fácil que un virus o bacteria entre en contacto con tu boca a través de tus manos y, de este modo contamine tu organismo. Lavar tus manos es una eficiente barrera contra los gérmenes.

Esta acción higiénica puede crear una diferencia en tu salud y en la de los demás. Hay algunas ocasiones en las que tu debes poner especial atención a esta práctica:

- Antes de manipular alimentos
- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Después de tocar a animales, incluso mascotas
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después de una actividad externa



### Para una eficiente higiene, tú debes respetar algunas reglas:

- Usa agua corriente
- Enjabónate durante 10 ó 15 segundos, toda la mano insistiendo entre los dedos y debajo de las uñas y no olvides las muñecas
- Aclara con agua hasta que desaparezca todo el jabón
- Seca tus manos con una toalla limpia
- En sitios públicos utiliza toallas desechables

Los antisépticos son también un buen modo de eliminar los gérmenes



Lavar tus manos debe ser una rutina después y antes de las actividades cotidianas.