



Me lavo las manos.

Siempre me lavo las manos antes de comer. Siempre me las lavo luego de usar el baño. También es importante lavarme las manos luego de soplarme la nariz, toser o estornudar. Siempre debo lavarme las manos después de estar cerca de alguien enfermo. También debo lavarme las manos luego de tocar a un animal o tirar la basura. Siempre que las manos luzcan sucias, me las debo lavar.

- Abro el grifo. Debo asegurarme de que el agua no esté demasiado fría ni demasiado caliente. Una vez que el agua esté en la temperatura adecuada, puedo comenzar a lavarme las manos.
- Me mojo las manos con agua.
- Aplico una cantidad pequeña de jabón en las manos y lo froto en las manos durante unos 20 segundos. Me aseguro de lavarme entre las palmas de las manos, los dedos, las yemas de los dedos, las uñas y la parte trasera de las manos.
- Me enjuago las manos con agua.
- Una vez que me haya enjuagado todo el jabón de las manos, cierro el grifo.
- Me seco las manos con una toalla de tela o con un papel. Cuelgo la toalla de tela luego de usarla. Si uso un papel, lo tiro en el tacho de basura.

