

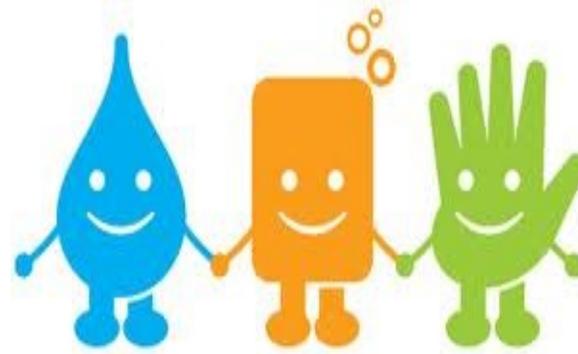
Áreas generalmente pasadas por alto durante el lavado de manos



El lavado de manos es uno de los métodos de higiene más básicos e importantes, es un acto simple que no toma más de 5 minutos y que nos puede ayudar a prevenir un sin número de enfermedades.

Recuerda lavar tus manos después de ir al baño, antes de preparar los alimentos y antes de comer, al regresar a casa y siempre que se considere necesario.

RECUERDA SALUD ES PREVENCIÓN.



COMISIÓN NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS HONDURAS



LA SALUD ESTA EN TUS MANOS



¿Y TÚ YA LAVASTE TUS MANOS?

Aquí te enseñaremos cómo lavar correctamente tus manos y de esa manera cuidamos nuestra salud y la de nuestra familia, recuerda que:

LAS MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS.

LAVARSE BIEN LAS MANOS ES EL COMIENZO DE UNA MEJOR PREVENCIÓN

El lavado de manos siguen siendo la mejor manera de evitar la propagación de gérmenes que originan enfermedades.

Pero, ¿sabemos lavarnos las manos?...

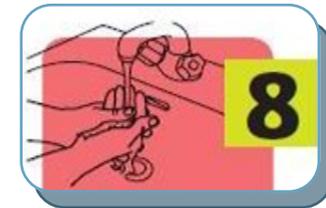
Te mostraremos cuál es la forma correcta de lavar tus manos en estos sencillos pasos:



Mójese las manos



Frotar la punta de los dedos, alrededor de los pulgares y las muñecas



Enjuáguese las manos



Aplique suficiente jabón



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta



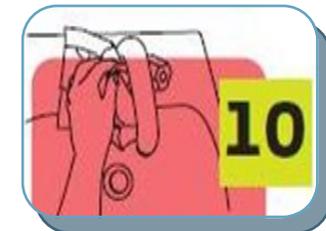
Una vez enjuagadas, secalas con una toalla de un solo uso



Frotar las palmas entre sí y entrelazando los dedos



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación y viceversa



En caso de cerrar el grifo use la toalla



Frotar cada palma contra el dorso de la mano y entrelazando los dedos



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierdo, hacienda un movimiento de rotación y viceversa



!!! SUS MANOS ESTÁN LIMPIAS Y SEGURAS!!!