

## Lavado de manos

¿Qué tenemos en las manos sucias?	Las manos sucias pueden causar muchas enfermedades porque suelen estar contaminadas con virus y bacterias y éstos pueden enfermarnos al tocarnos la nariz, la cara o meternos los dedos a la boca o al comer alimentos con las manos y contagiar a otras personas.
Lavado de manos	Lavarse las manos correctamente es la práctica más sencilla e importante que debemos de realizar todas las personas, como hábito de higiene básica para cuidar nuestra salud.
Manos sucias	Aunque no se puedan ver, los virus y bacterias en las manos se pueden pasar a otras personas sin saberlo y hacer que enfermen. Estos mismos gérmenes pueden hacer que tú enfermes al entrar en tu cuerpo cada vez que tocas la comida o te metes la mano en la boca.
Lugares que si tocas tienes que lavarte las manos	Una persona toca diariamente miles de cosas con las manos que pueden estar contaminadas. Al abrir una puerta, al utilizar la computadora, llamar por teléfono, al bajar o subir la tapa del baño, al buscar monedas en el bolsillo o, simplemente, al apartarse un mechón de pelo del rostro.
¿Cuándo debo lavarme las manos?/ antes	Nos debemos de lavar las manos antes de preparar o comer algún alimento, tocarse la cara, atender a un enfermo, ratar una herida, utilizar la computadora, tocar un bebé.
¿Cuándo debo lavarme las manos?/ después	Nos debemos lavar las manos después de ir al baño, comer, toser o estornudar, sonarse la nariz, visitas o atender a una persona enferma, usar el transporte público, estar en contacto con animales, tocar carne cruda, manipular basura, tocar monedas, billetes, teléfonos o llaves

<p>Pasos para lavarte las manos</p>	<p>1. Usa agua y jabón de preferencia líquido, 2. Mojar las manos con agua y aplicar jabón, tallar enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos. 3. Lavarse las manos por lo menos 20 segundos, incluyendo ls muñecas. 4. Enjuagar completamente. 5. Secar con toalla de papel desechable 6. Cerrar la llavedel agua con la toalla ed papel desechable y abrir la puerta con la misma</p>
<p>No te seques en el pantalón</p>	<p>La ropa generalmente por el uso del día, se ensucia y es posible que tenga algún tipo de virus o bacteria por lo que es importante que no se sequen con ella, ya que podrán volver a ensuciarse las manos</p>