



# LÁVATE LAS MANOS

Durante el transcurso del día, nuestras manos tocan muchas cosas y pueden cubrirse de gérmenes con facilidad. Si luego nos las llevamos a la boca, los ojos o la nariz, los gérmenes pueden ingresar en nuestros cuerpos y, algunos de ellos, pueden hacernos enfermar.

Puedes evitar enfermarte lavándote regularmente las manos con agua y jabón. Estos dibujos muestran cómo hacer para lavarte toda la superficie de las manos. Coloréalos y exhibelos en tu casa para que todos recuerden que deben lavarse bien las manos.



Fuente de las imágenes:  
Organización Mundial  
de la Salud

Lávate las manos: antes de preparar alimentos; antes de comer; después de ir al baño; después de cambiar el pañal a un bebé; después de tocar animales o mascotas; después de limpiar la casa o el patio; después de jugar al aire libre; antes y después de cuidar de una persona enferma; antes y después de curar una herida o corte; después de sonarte la nariz, toser o estornudar.

## GÉRMESES

Existen muchos tipos de gérmenes distintos, como las bacterias y los virus. Algunos de ellos pueden provocar enfermedades si ingresan a nuestros cuerpos. La mayoría de los gérmenes son demasiado pequeños para que podamos verlos sin utilizar un instrumento especial. Esto significa que, aunque parezca que tenemos las manos limpias, puede que tengan gérmenes.