

# Evita enfermedades **diarreicas** y **cólera** lavándote las manos con agua y jabón.

## ANTES DE:

- Preparar alimentos.
- Consumir y dar alimentos a la familia.



1 Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.

## DESPUÉS DE:

- Ir al baño.
- Cambiar un pañal.
- Cuidar a personas enfermas.
- Regresar de la calle.

2

Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



Las manos son un vehículo por el que se transmiten las enfermedades, ya que en ellas existen virus y bacterias que son invisibles a los ojos



3 Lávalas por lo menos 20 segundos, sin olvidar las muñecas.

Por ello, es importante siempre lavarnos las manos con la técnica correcta.

4

Enjuaga completamente.



**RECUERDA QUE TU HIGIENE ES EL PRIMER PASO PARA CUIDAR TU SALUD.**



5 Seca las manos con papel desechable o bien con una toalla limpia.

En la Consulta Segura te damos información y asesoría para prevenir y atender cualquier riesgo a tu salud

