



MINISTERIO DE SALUD
UNIDAD DE COMUNICACIÓN Y
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Mi Salud

está en

¡Mis Manos!



SAN JOSÉ, COSTA RICA

El lavado de manos es una de las medidas más importantes para evitar enfermedades



Por eso hay que lavarse las manos con agua y jabón antes de comer algún alimento y después de ir al servicio sanitario.



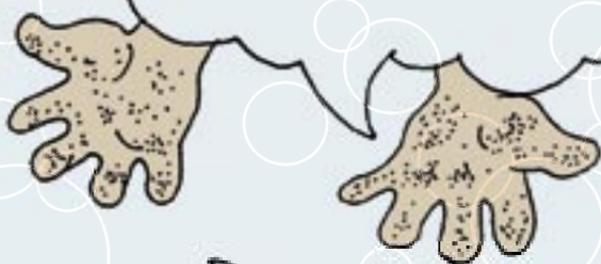


El lavado de manos evita enfermedades como diarrea, el cólera, hepatitis, tifoidea y parásitos intestinales.

Pero además del lavado de manos hay que preocuparse por mantener las **UÑAS** muy cortas y limpias



Las manos siempre están en contacto con diferentes objetos, superficies, animales, vegetales y aunque no se ven ahí hay muchos microbios.



Para que las manos queden limpias hay que restregarlas muy bien. Con sólo 30 segundos que dedique al lavado, las manos quedarán bien limpias.





Las manos se deben lavar con bastante agua limpia. Llenarlas de jabón, restregar una mano contra otra, entre los dedos, por encima y las muñecas.

Las manos se colocan luego bajo el chorro de agua, restregando para eliminar el jabón y la suciedad.



Después se deben se-
car muy bien para elimi-
nar toda la humedad.

Recuerde usar un paño
o pañuelo limpio.



Yo cuido mi salud por
eso siempre tengo mis
manitas limpias y las
uñas cortas.

