

CHILDREN'S COVID-19 CONQUERORS



Lava tus manos.



**Children's
Wisconsin**

Kids deserve the best.

¡Haz tu parte para detener la propagación!

¿Qué son los gérmenes y cómo se propagan?

Tienes millones de gérmenes en tus manos. La mayoría son inofensivos, pero algunos pueden causar enfermedades como los resfriados, la influenza y el coronavirus. Cuando se te olvida lavarte las manos, puedes propagar gérmenes a otras personas o a ti mismo cuando te tocas los ojos, boca y nariz. También puedes infectarte con gérmenes cuando tocas objetos que mucha gente ha tocado, como las perillas de las puertas. Piensa en todos los objetos que tocas todos los días. ¿Cuántas personas los han tocado antes que tú?

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Lavarse las manos con agua y jabón elimina los gérmenes.

¿Cuándo debo lavarme las manos?

- Antes de cocinar o comer
- Después de ir al baño
- Después de sonarte o limpiarte la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal
- Después de tocar alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar basura
- Cuando llegues a casa después de haber estado afuera en lugares como la tienda o la escuela.

¿Cómo debo lavarme las manos?

Sigue estos cinco pasos cada vez.

1. Moja tus manos con agua corriente tibia y aplica jabón.
2. Frota ambas manos con el jabón. Asegúrate de limpiar la parte trasera de las manos, entre tus dedos y debajo de las uñas.
3. Frota tus manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un cronómetro? ¡Canta "Happy Birthday"!
4. Enjuaga tus manos bajo el agua.
5. Seca tus manos con una toalla limpia o déjalas que se sequen al aire.

Desinfectante de manos:

Si no hay disponible agua y jabón, usa un desinfectante de manos:

- Aplica el gel en la palma de una de las manos.
- Frota ambas manos.
- Frota el gel sobre todas las superficies de tus dedos y manos hasta que estén secas.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a conquistar el coronavirus?

¡Para ser un conquistador experto de COVID, trata de ser todos los súper héroes!

- Lavador maravilla – Lava tus manos durante
- Mascarilla poderosa – Usa un cubrebocas.
- Distanciamiento dinámico – Mantente a 6 pies de distancia de otros.
- Capitán tos – Cubre tu tos con tu codo.