

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?

Piensa en todos los objetos que tocas todos los días. ¿Cuántas personas los han tocado antes que tú? Llevamos millones de gérmenes en nuestras manos. La mayoría son inofensivos, pero algunos pueden causar enfermedades como los resfriados, la influenza y COVID-19.

Cuando se nos olvida lavarnos las manos o no las limpiamos bien, podemos propagar estos gérmenes a otras personas o a nosotros mismos cuando tocamos nuestros ojos, boca y nariz. También podemos infectarnos con

gérmenes cuando tocamos objetos como las perillas de las puertas y las barandillas de las escaleras. Piensa en todas las superficies que tocas en un día sin siquiera darte cuenta.

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Lavarse las manos con agua y jabón elimina los gérmenes de las manos. Los expertos en salud recomiendan que te las laves con tibia agua y jabón durante al menos 20 segundos cuando sea posible. Esto ayuda a remover todo tipo de gérmenes y químicos de las manos. Cuando no haya disponible agua y jabón, usar un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol puede evitar que te enfermes y que propagues los gérmenes a otras personas.

¿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.

Durante la pandemia de COVID-19, también debes lavarte las manos: Después de estar en un lugar público y tocar cualquier objeto o superficie que otras personas pudieran haber tocado, como las perillas de las puertas, mesas, bolsas del mandado o libros. Debes lavarte las manos más seguido y especialmente antes de tocarte los ojos, nariz o boca, ya que es por allí por donde entran los gérmenes a nuestros cuerpos.

¿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.