

LÁVATE LAS MANOS

Introducción: Los gérmenes dañinos se pueden esparcir fácilmente de una persona a otra. Las manos limpias pueden ayudarte a mantenerte saludable y prevenir que se esparzan los gérmenes. La mejor forma de eliminarlos es con un lavado de manos adecuado —mójate las manos, enjabona el interior y exterior de ellas, los dedos y uñas durante 20 segundos con jabón, enjuaga completamente y seca con una toalla seca.

Actividades de salud

Tiempo

30 minutos - 3 semanas

Dificultad

Media

Recursos

Pan, pinzas, bolsas plásticas selladas, marcador, jabón, desinfectante para manos, toalla limpia

● Paso 1

- Utiliza una pinza limpia para tomar una rebanada de pan y colócala con cuidado en una bolsa plástica y sállala. Identifícala como la muestra de control.

● Paso 2

- Utiliza una pinza limpia y toma una rebanada de pan, friégala en un picaporte, escritorio o teclado. Luego colócala en una bolsa plástica sellada. Identifícala como la muestra de superficie.

● Paso 3

- Sin lavarte las manos, toma una rebanada de pan y colócala en una bolsa plástica sellada. Identifícala como la muestra sin lavar.

● Paso 4

- Lávate las manos con desinfectante para manos y luego toma una rebanada de pan y colócala en una bolsa de plástico sellada. Identifícala como la muestra desinfectante de manos.

● Paso 5

- Utiliza la técnica adecuada de lavado de manos y luego toma una rebanada de pan y colócala en una bolsa plástica sellada. Identifícala como la muestra lavado de manos.

● Paso 6

- Toma todas las muestras y ponlas en un lugar seguro. Verifícalas en tres semanas para ver qué importante es el lavado de manos para que no se esparzan los gérmenes.

