

## Temas de Discusión Para El Póster

### Pare los Microbios - Lave Sus Manos

#### Mensaje Clave:

- Lavar sus manos frecuentemente y bien prevendrá enfermedades.
- Los microbios son transmitidos de nuestras manos a nuestro interior a través de nuestras bocas, narices y ojos. Esto puede ser eliminado si lavamos nuestras manos bien y frecuentemente.
- El "Método 3x3"

Las tres ocasiones en que debemos lavarnos las manos son:

- 1) Antes de cocinar o preparar comida
- 2) Antes de comer o de alimentar niños
- 3) Luego de defecar y después de cambiar o limpiar bebés

Los tres pasos para lavar nuestras manos son:

- 1) Lave ambas manos con agua y jabón o ceniza.
  - 2) Frote la parte delantera y trasera de sus manos y entre sus dedos por lo menos tres veces.
  - 3) Seque las manos con una toalla limpia o al aire.
- El agua por si sola NO removerá todos los microbios de sus manos.
  - Tenga cuidado de no secar sus manos con una toalla sucia.

#### Revise para comprensión:

- Muéstreme cómo lava sus manos.
- ¿Cuándo debemos lavarnos la manos?
- ¿Por qué usamos jabón o ceniza?
- ¿Por qué usamos agua buena?
- ¿Por qué usamos una toalla limpia para secarnos las manos?