How to Wash Your Hands – Spanish

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

Lavarse las manos es la forma más eficaz de prevenir la propagación de las infecciones. Puedes propagar ciertos “gérmenes” (un término general para los microbios como los virus y las bacterias) de manera casual al tocar a otra persona. También puedes contraer gérmenes cuando tocas objetos o superficies contaminadas y luego te tocas la cara (boca, ojos y nariz).

Las “buenas” técnicas de lavado de manos incluyen el uso de una cantidad adecuada de jabón, el frotamiento de las manos para crear fricción y el enjuague bajo el agua corriente. El uso de guantes no sustituye al lavado de manos.