



Lava tus manos en la forma correcta



Descripción general

No es divertido estar enfermo. ¿Y cómo nos enfermamos? ¡Con los gérmenes! Los gérmenes se adhieren a tus manos cuando tocas cosas. Luego, ingresan a tu cuerpo y te hacen sentir mal. Pero, ¿sabías que hay una manera sencilla de combatir los gérmenes? ¡Es tan fácil como lavarse las manos! Veamos cómo debes lavarte las manos en la forma correcta.

El lavado

Primero, abre el grifo y mójate las manos. Ahora, cierra el grifo. Pon jabón en tus manos y frótalas entre sí para hacer burbujas. Restriega todas las partes de tus manos. Enjabona el espacio entre tus dedos e incluso debajo de tus uñas. Y no olvides el reverso de la mano. Es necesario que frotes tus manos, por lo menos durante 20 segundos. Ese es más o menos el tiempo que se tarda en decir el abecedario.

Para terminar

Ahora que tus manos están bien enjabonadas, es hora de terminar. Por lo tanto, enjuágalas bien. Esto elimina los gérmenes. Luego, cierra el grifo y seca tus manos con una toalla limpia. O utiliza un secador de manos.

Mantente seguro

¡Y eso es todo! Lavar tus manos es la forma más fácil de mantenerte protegido de los gérmenes. Y eso evita que los gérmenes pasen de ti a otras personas. Lava tus manos con frecuencia para tener una buena salud.