



Building Blocks of Healthy Child Care

Construyendo con Bloques de Limpieza

Los pequeños hábitos, como lavarse las manos con frecuencia, pueden marcar la mayor diferencia para que nos mantengamos seguros y saludables. Adoptar hábitos adecuados de lavado de manos desde una edad temprana ayuda a consolidar prácticas saludables a medida que los niños crecen y pueden protegerlos de enfermarse. **¡Esta es la mejor manera de deshacerse de esos gérmenes!**



Mójate las manos con agua de la llave limpia (tibia o fría), cierra el grifo y aplica jabón.



Enjabónate las manos frotándolas con jabón, frotando el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Frótate las manos durante al menos 20 segundos.

(Consejo: tararea la canción "Feliz cumpleaños" dos veces.)



Enjuégate bien las manos con agua de la llave.

Momentos Claves



Antes de comer



Después de usar el baño



Después de sonarse la nariz, toser o estornudar



Cada vez que tienes las manos sucias



Seca con una toalla limpia o un secador de aire.



american cleaning institute®
www.cleaninginstitute.org

Fuentes:
cleaninginstitute.org/sites/default/files/documents/Coronavirus/320601-A.pdf | cleaninginstitute.org/cleaning-tips/clean-hands