

# Evita enfermedades diarreicas y cólera lavándote las manos con agua y jabón

## Técnica correcta:

### Antes de:

- Preparar alimentos
- Consumir y dar alimentos a la familia

### Después de:

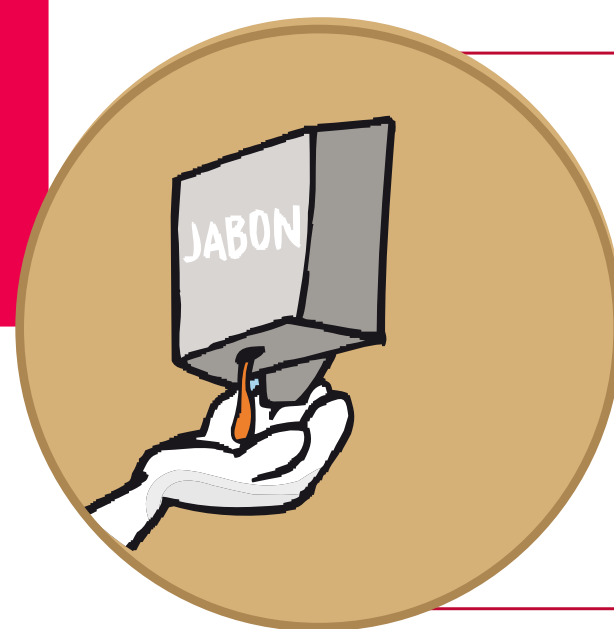
- Ir al baño
- Cambiar un pañal
- Cuidar a personas enfermas
- Regresar de la calle

Las manos son un vehículo por el que se transmiten las enfermedades, ya que en ellas existen virus y bacterias que son invisibles a los ojos.

Por ello, es importante lavarnos las manos con la técnica correcta.

**Recuerda que tu higiene es el primer paso para cuidar tu salud.**

1



Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños

2



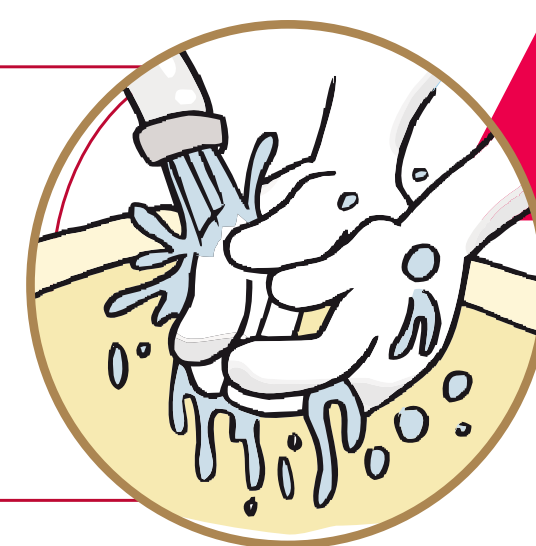
Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos

3



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca

4



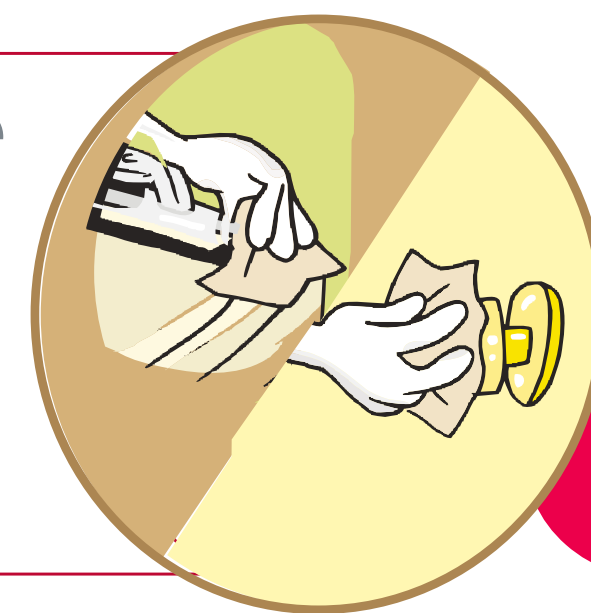
Enjuaga completamente

5



Seca las manos con papel desechable

6



Cierra la llave del agua, abre la puerta del baño con el mismo papel y tíralo en el bote de la basura



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



Servicios de  
Salud Jalisco

