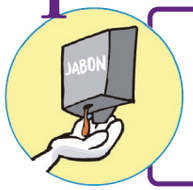
Evita enfermedades **diarreicas** y **cólera** lavándote las manos con agua y jabón.

ANTES DE:

- Preparar alimentos.
- Consumir y dar alimentos a la familia.

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

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 las muñecas.

4

Enjuaga completamente.

5

Seca las manos con papel desechable o bien con una toalla limpia.

DESPUÉS DE:

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

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

RECUERDA QUE TU HIGIENE ES EL PRIMER PASO PARA CUIDAR TU SALUD.

En la Consulta Segura te damos información y asesoría para prevenir y atender cualquier riesgo a tu salud

Servicios de Salud Pública de la CDMX | SEDESA | CDMX CIUDAD DE MÉXICO