



## PROTEJÁMONOS DE LAS ENFERMEDADES

### Lavemos nuestras manos... con agua y jabón por 20 segundos



Después de toser  
o estornudar



Antes, durante y después  
de preparar los alimentos



Antes de comer



Después de limpiar  
las superficies



Después de usar el  
servicio higiénico



Al cuidar a un  
enfermo



Al cambiar el  
pañal del bebé