

¡Manos limpias, vidas sanas!

Lavarnos las manos es la medida más económica, sencilla y eficaz para reducir el riesgo de infecciones.

A lo largo del día, diversos microorganismos del ambiente se adhieren a nuestra piel.



En promedio, nos tocamos los ojos, la nariz o la boca, **cada 2.5 minutos**, lo que facilita la entrada de microbios peligrosos a nuestro cuerpo.

Para asegurar una limpieza adecuada,

es importante generar espuma y frotar bien las palmas, el dorso y los dedos.



Si no tienes agua y jabón

un **desinfectante a base de alcohol** puede ser una buena alternativa.



Cuando te lavas las manos, **el jabón rodea los gérmenes**, rompiendo los enlaces que los fijan a la piel.



Al enjuagarte, **el agua elimina** todos los microorganismos afectados.



Fuente: Jabr, F. (2020, March 16). ¿Por qué el jabón funciona? The New York times. <https://www.nytimes.com/es/2020/03/16/espanol/ciencia-y-tecnologia/jabon-mata-coronavirus-lavado-manos.html>