

Hábitos de higiene



Los hábitos de higiene son importantes, porque nos ayudan a prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades



Lava tu rostro



**Cepilla tus dientes
luego de cada comida**



**báñate
diariamente**



**Corta tus uñas
cuando se
encuentren largas**



Lava tus manos

¿Cuándo lavarse
las manos?



**1. Moja tus manos y
agrega jabón.**



**2. Frota las palmas
de tus manos**



**3. También debes
frotar el dorso.**



**4. Hazlo también
entre medio de
tus dedos**



**5. No olvides limpiar
el pulgar**



**6. Frotas las uñas
de tus manos
contra tus palmas**



**7. Limpia tus
muñecas.**



**8. Enjuágatelas
bien.**



**9. Seca bien tus
manos.**

- Antes de las comidas o de beber.
- Después de usar el baño o ir al baño
- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.
- Después de jugar con juguetes.
- Después de tocar a una mascota
- Después de jugar en el suelo, arena, césped u otras superficies que puedan estar sucias.



Adriana Valenzuela Ramírez
Diego Araya Soto
Camila Sepúlveda Cornejo
Victoria Castro Zárate
Mercedes Ibáñez Bazán



60 segundos

