


El COVID-19 viaja a través de las gotitas que expulsa una persona infectada cuando tose y estornuda cerca de ti. Cuando respiras el virus te puedes enfermar.

Por eso es importante taparnos al estornudar y toser y lavarnos las manos rápidamente. No te toques la nariz, los ojos ni la boca sin lavarte las manos.

Si necesitas ayuda para lavarte las manos, pídele a mamá y papá que te enseñen.



- Paso 1:** Empieza por mojar las manos y échate jabón.
- Paso 2:** Frota las dos manos para que hagas mucha espuma. Canta tu canción favorita mientras te lavas las manos
- Paso 3:** Frota encima de cada mano, entre tus dedos y debajo de las uñas, donde a los gérmenes les encanta esconderse.
- Paso 4:** Enjuégate las manos y sécalas bien con un papel toalla desechable y bótalos en el zafacón.



¡Así es!
Sigue estos consejos para que estés siempre saludable.