



Gérmenes Fastidiosos

Si su hijo ha participado en una lección sobre gérmenes. ¡Los gérmenes están en todas partes! No podemos evitarlos completamente, pero podemos disminuir el riesgo de enfermedades al prevenir que los gérmenes se esparzan. Siga leyendo este boletín y aprenderá algunas maneras de aplicar estas lecciones en casa.

¿Qué son los gérmenes?

Los gérmenes son microorganismos que no podemos ver con nuestros ojos.

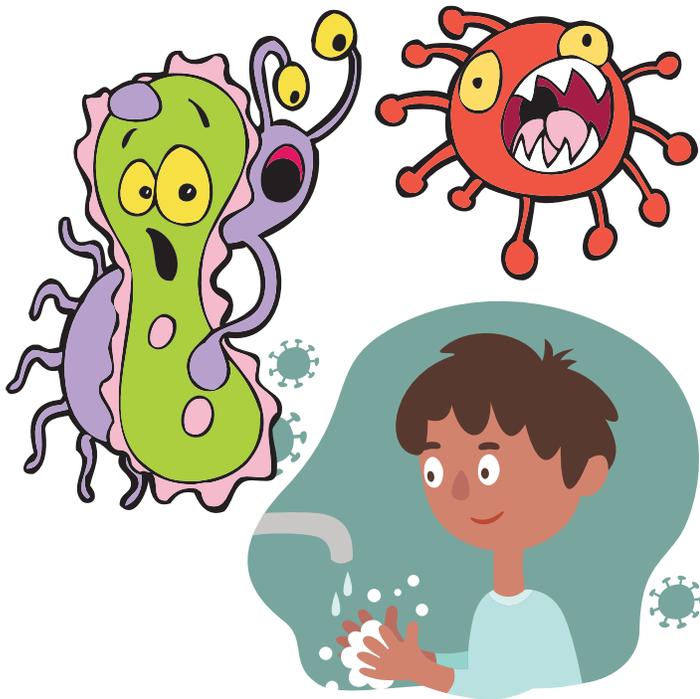
Cómo lavarse las manos correctamente

1. Prenda la llave de agua y mójese las manos. Ya que estén mojadas, cierre la llave.
2. Póngase jabón en las manos. Frótese las manos con el jabón por veinte segundos. Asegúrese de lavarse entre los dedos, la palma de las manos y debajo de las uñas.
3. Vuelva a abrir la llave de agua y enjuáguese las manos.
4. Séquese con una toalla limpia y seca.



Puede usar agua tibia o fría para lavarse las manos

El jabón y el frotarse las manos ayudan a que la suciedad y los gérmenes se despeguen de sus manos. El enjuagarse las manos hace que la suciedad y los gérmenes se eliminen mezclándose con el agua.



¿Cuándo debes lavarte las manos?

- Después de ir al baño
- Después de sonarte la nariz
- Después de jugar con mascotas
- Antes y después de comer
- Después de jugar afuera

¿Por qué debes lavarte las manos?

Los gérmenes están en la mayoría de las cosas que tocas durante el día, como las manijas de las puertas, los juguetes y los animales. Si no se lava las manos, los gérmenes se esparcen en otras cosas, como la comida. Y si come con gérmenes en las manos, se puede enfermar.

¿Qué tan largo son veinte segundos?

Veinte segundos es el tiempo que debe lavarse las manos. Haga que su hijo cante el abecedario o la canción de feliz cumpleaños en inglés mientras se lava las manos. Ambas canciones tardan como unos veinte segundos.

¿Es mejor lavarse o usar desinfectante para las manos?

Estas son dos buenas alternativas, lavarse y usar desinfectante para las manos eliminan los gérmenes, pero de diferentes maneras. El alcohol en el desinfectante de manos mata los gérmenes. Lavarse las manos correctamente con agua y jabón elimina los gérmenes. El desinfectante de manos no elimina los productos químicos, como los pesticidas, que se pueden encontrar en la mugre de las manos.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu