Lava tus manos correctamente

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuánto tiempo debe durar el lavado de manos?

RESPUESTA

De 40 a 60 segundos.

PREGUNTA

¿Cuándo es importante lavarse las manos?

RESPUESTA

Antes de tocarse la cara, al llegar de la calle, después de ir al baño y antes de comer.

PREGUNTA

¿Cuál es el primer paso para lavarse las manos correctamente?

RESPUESTA

Moja tus manos y coloca jabón.

PREGUNTA

¿Cómo se deben frotar las palmas de las manos?

RESPUESTA

Frota tus palmas entre sí.

PREGUNTA

¿Qué parte de las manos se debe frotar después de las palmas?

RESPUESTA

Una palma contra el dorso de la otra mano.

PREGUNTA

¿Cómo se limpian los dedos durante el lavado de manos?

RESPUESTA

Frota tus dedos entrelazados contra las palmas y luego limpia cada dedo con la palma.

PREGUNTA

¿Qué se debe hacer con los pulgares durante el lavado de manos?

RESPUESTA

Frota el pulgar con la palma de la mano.

PREGUNTA

¿Cómo se limpian las puntas de los dedos correctamente?

RESPUESTA

Frota la punta de tus dedos contra la palma de la mano.

PREGUNTA

¿Qué se debe hacer después de enjuagar las manos?

RESPUESTA

Seca tus manos con una toalla y utiliza la toalla para cerrar el grifo.

PREGUNTA

¿Qué organizaciones respaldan esta información sobre el lavado de manos?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública, Aprende.mx y el IMSS.

Resumen: Cómo lavar tus manos de manera correcta

Nivel: primaria

- El lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos para ser efectivo.
- Es importante lavarse las manos en momentos clave: antes de tocarse la cara, al llegar de la calle, después de ir al baño y antes de comer.
- El proceso incluye 11 pasos, desde mojar las manos y aplicar jabón hasta secarlas con una toalla y cerrar el grifo.
- Cada parte de las manos debe ser limpiada: palmas, dorsos, dedos, pulgares y puntas de los dedos.
- La información está respaldada por instituciones como el IMSS, la Secretaría de Educación Pública y Aprende.mx.

Mapa Conceptual

Lava tus manos correctamente

Importancia de lavarse las manos

Evita enfermedades | Elimina bacterias y virus | Promueve la higiene personal

Cuándo lavarse las manos

Antes de tocarte la cara | Al llegar de la calle | Después de ir al baño | Antes de comer

Pasos para el lavado de manos

Moja tus manos y coloca jabón | Frota tus palmas entre sí | Una palma contra el dorso | Tus palmas con los dedos entrelazados | Tus dedos con la palma | El pulgar con la palma

La punta de tus dedos contra la palma
Enjuaga tus manos
Seca tus manos
Utiliza la toalla para cerrar el grifo

Duración recomendada

De 40 a 60 segundos

Fuentes de información

IMSS
Secretaría de Educación Pública
@prende.mx