

# CÓMO LAVARSE LAS MANOS



Use jabón



De palma a palma



Volver a las manos



Entre los dedos



Base de los pulgares



Uñas



Muñecas



Enjuagar la mano



Secarse las manos

## ¡Lávate las manos!

Con la temporada navideña sobre nosotros, extendemos cálidos deseos de alegría y buena salud. Mientras celebramos y nos reunimos con familiares y amigos, es importante priorizar nuestro bienestar. Una práctica simple pero poderosa que a menudo se pasa por alto en medio de las festividades es la higiene de las manos.

### ¿Por qué lavarse las manos?

El lavado regular de manos es un paso fundamental para prevenir la propagación de gérmenes y mantener una buena salud. No es solo un

hábito; es una acción vital que puede mantener a usted y a sus seres queridos seguros durante este momento especial. Ya sea que esté preparando deliciosas comidas navideñas, envolviendo regalos o compartiendo momentos alegres, tomarse unos momentos para lavarse las manos puede marcar una diferencia significativa.

## **Problemas de Salud:**

La Importancia de la Higiene de las Manos



**COLUSA**

412 4th St.  
Colusa, CA 95932  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**CHICO**

1074 East Ave. Suite Q  
Chico, CA 95926  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**SALINAS**

333 Abbott St. Suite A  
Salinas, CA 93901  
**(831) 206-1201**

[Programar una cita](#)

**SANTA MARIA**

2605 S. Miller St. #100  
Santa Maria, CA 93455  
**(805) 888-7019**

[Programar una cita](#)

**TURLOCK**

1080 Delbon Ave.  
Turlock, CA 95382  
**(209)633-7402**

[Programar una cita](#)

**SALINAS**

333 Abbott St. Suite A  
Salinas, CA 93901  
**(831) 206-1201**

[Programar una cita](#)

**Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!**



**WEIGHT & HEALTH CLINIC**

Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

*Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas*

**Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.**

**¿Listo para comenzar?**

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

**559-5 HEALTH (559-543-2584)**