

# Vamos a hacer gárgaras

La base para evitar infecciones es lavarse las manos.

Desde ahora, vamos a aprender la forma correcta de lavarse las manos y hacer gárgaras.

## □ Forma efectiva de hacer gárgaras

Cuando enjuagamos la boca, disminuimos el número de agentes que provocan enfermedades y podemos evitar infecciones cuando estos entran al cuerpo a través de la boca.

### **Pasos**

- 1) Colocar un poco de agua dentro de la boca, moverla con fuerza y luego escupir. Repetir 2-3 veces.
- 2) Con un poco de agua dentro de la boca y con la cabeza inclinada hacia arriba, hacer gárgaras 10 veces.
- 3) Para terminar, una vez más movemos el agua dentro de la boca y hacemos gárgaras.

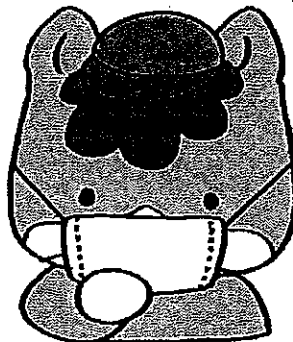
※ Compartir vaso es peligroso. Usemos vaso de papel o vaso personal.

## ¿sabes? MODALES AL TOSER

Cubramos la boca con un pañuelo al estornudar



No toser directamente hacia las persona



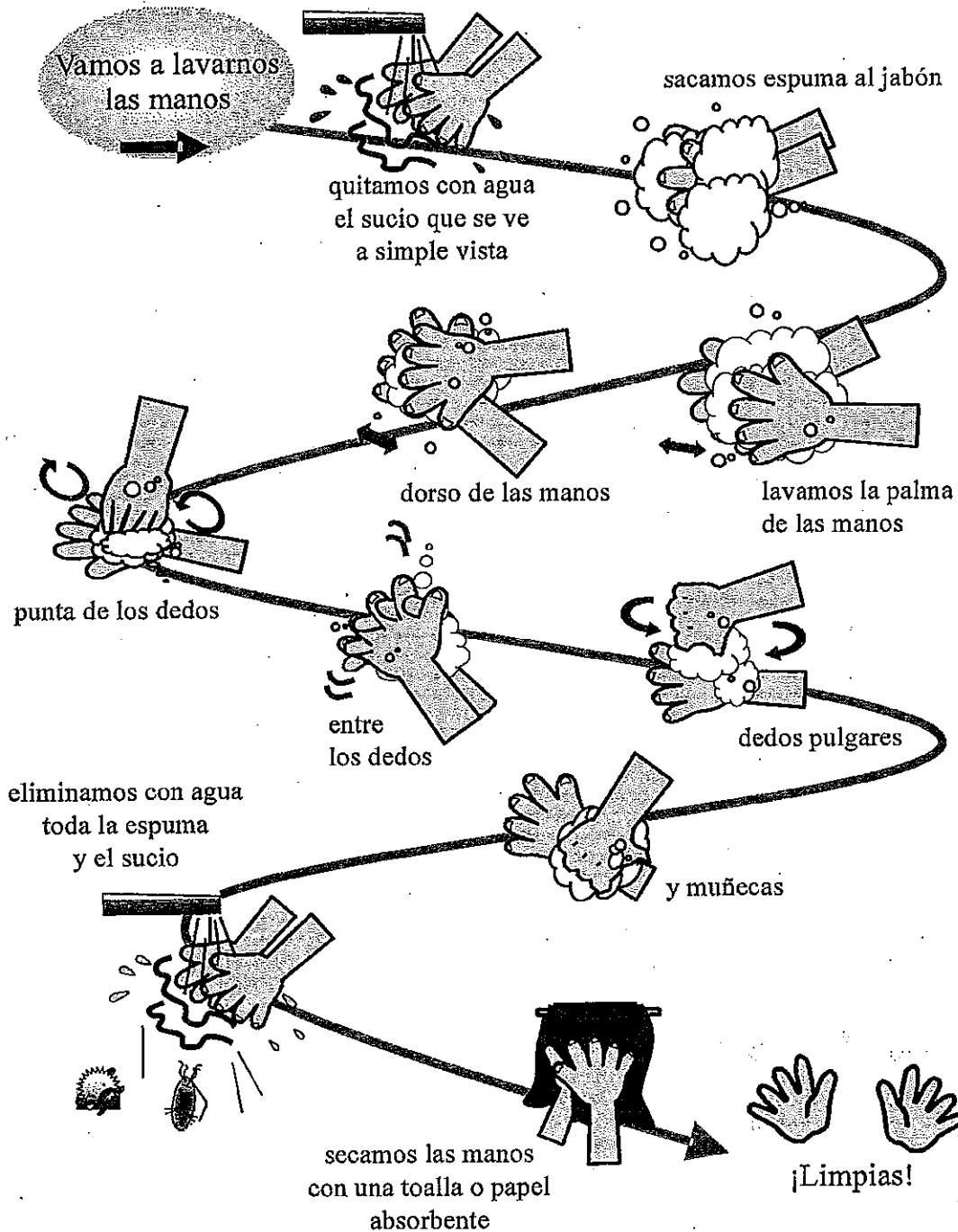
群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

作成：群馬県伊勢崎保健福祉事務所

翻訳：群馬大学「多文化共生教育・研究プロジェクト」

# Usemos máscara al toser

## Forma correcta de lavar las manos



- ★ Cuidemos el agua
  - Después de sacar espuma al jabón, cerremos por un momento el grifo
  - En el último lavado con agua, al finalizar enjuaguemos también el grifo
- ★ Tengamos especial cuidado en la punta de los dedos, entre uña-piel, dedos pulgares, etc., que es donde suele quedarse sin lavar
- ★ Para evitar resequedad en la manos, no olvidemos aplicar crema, etc.