

TEACH YOUR KIDS THE IMPORTANCE OF HANDWASHING

The most important thing we can do to keep our kids healthy is to teach them to wash their hands. Our kid's hands come in contact with germs all day long from other children, door knobs, desks, and bathrooms. Germs love to hang out on kids' hands. Germs know that it's just a matter of time before kids touch their mouth, nose, or eyes. Then they can attack their bodies and change them from happy, active kids, to sad, sick kids. We are smarter than these germs. Don't let them into your children's lives!! Teach your children how to win the war against germs!

Talk to your children about hand-washing.

Let your children know how washing their hands can keep them from getting sick. Show them the right way to wash their hands. Put up reminders if needed. Always be a good role model. Keep it positive! Make it about being healthy instead of a chore.

How to wash your hands properly.

- Get a clean paper towel and hold it under your arm.
- Wet your hands with clean, warm, running water.
- Apply soap to your hands.
- Rub your hands together to lather up.
- Scrub the back of your hands, between your fingers, and under your nails.
- Scrub your hands as long as it takes to hum the "Happy Birthday" song twice.
- Rinse all the soap off your hands.
- Take the clean paper towel from under your arm to dry your hands.
- If possible, use your paper towel to turn on the faucet.
- If there isn't a clean paper towel let your hands air dry.

When should you wash your hands?

- Before eating.
- After using the bathroom.
- After coughing, sneezing, or blowing your nose.
- After playing outside or touching an animal.

Use hand sanitizer if there isn't any soap and water.

Apply enough hand sanitizer to wet your hands completely. Scrub the back of your hands, between your fingers and under your nails, until your hands are dry.

Talk with your childcare provider and your child's school to see if your children are required to wash their hands during the day. Find out how often they have it structured into the schedule.



ENSEÑA A SUS HIJOS LA IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS

Lo más importante que podemos hacer para mantener a nuestros niños sanos es enseñarles a lavarse las manos. Sus manos entran en contacto con gérmenes durante todo el día, a través de otros niños, las perillas de las puertas, los escritorios y los baños. A los gérmenes les encanta permanecer en las manos de los niños. Los gérmenes saben que es sólo cuestión de tiempo que los niños se toquen la boca, la nariz o los ojos. Entonces pueden atacar sus cuerpos y hacer que los niños felices y activos pasen a estar tristes y enfermos. Nosotros somos más inteligentes que estos gérmenes. ¡No deje que invadan la vida de sus hijos! ¡ENSEÑA A SUS HIJOS A GANAR LA GUERRA A LOS GÉR梅ENES!

Hable con sus hijos sobre el lavado de manos.

Hable con sus hijos, con palabras de su nivel, sobre cómo lavarse las manos puede evitar que se enfermen. Muéstreles la manera correcta de lavarse las manos. Si es necesario, coloque recordatorios. Siempre sea un buen modelo a seguir. ¡Mantenga una actitud positiva! Haga que vean este hábito como algo saludable y no como una tarea.

¿Cuándo debo lavarme las manos?

- Antes de comer.
- Despues de utilizar el baño.
- Despues de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Despues de jugar al aire libre o de tocar un animal.

Cómo lavarse las manos correctamente

- Tome una toalla de papel limpia y colóquela bajo el brazo.
- Mójese las manos con agua corriente, limpia y tibia.
- Aplique jabón a las manos.
- Frótese las manos para hacer espuma.
- Frote la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Frótelas durante el tiempo que toma cantar la canción de "Feliz cumpleaños" dos veces.
- Enjuague todo el jabón de las manos.
- Tome la toalla de papel que tiene debajo del brazo para secarse las manos.
- Si es posible, use la toalla para cerrar el grifo.
- Si no hay una toalla de papel limpia, deje secar las manos al aire.

Uso de desinfectante para las manos cuando no hay agua y jabón.

Aplique suficiente desinfectante de manos para humedecerse las manos completamente. Frote la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas, hasta que sus manos estén secas.

Hable con sus proveedores de cuidado infantil y con el personal de la escuela de sus niños más pequeños para verificar si se obliga a los niños a lavarse las manos durante el día. Averigüe con qué frecuencia tienen este hábito integrado a su programa de actividades.