

Todo lo que hay que hacer es lavarse las manos (*All You Have to Do is Wash Your Hands*)

[Locutor] *Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.*

[Cristy] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidstatics de los CDC! Soy Cristy, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar de los gérmenes.

[Todos] ¡Uuuuu!

[Cristy] ... ¡Y de lo que TÚ puedes hacer para evitar que te enfermen! Nadie quiere tener moqueo en la nariz ni enfermarse del estómago, ¿verdad?

[Samuel] No

[Cristy] ¡BUENO! ¿Hay algo que puedes hacer que realmente te ayude a mantenerte saludable?

[Todos] ¿Qué?

[Cristy] Todo lo que tienes que hacer es... ¡LAVARTE LAS MANOS!

[Tomás] ¡Eso es fácil!

[Cristy] ES fácil, pero tienes que lavarte las manos en forma CORRECTA para deshacerte de los gérmenes.

[Mateo] ¿Pero cuál es la forma correcta?

[Cristy] Solo sigue estos cinco pasos sencillos:

[Todos] ¡UNO!

[Cristy] Abre el agua de la llave y moja tus manos.

[Todos] ¡DOS!

[Cristy] Pon un poco de jabón en tus manos.

[Todos] ¡TRES!

[Cristy] Frótate las manos durante 20 segundos o el tiempo que te tardas cantando dos veces la canción *Happy Birthday*. ¡Asegúrate de frotarte las manos por delante y por detrás y no olvides de pasarte el jabón entre los dedos y debajo de las uñas!

[Todos] ¡CUATRO!

[Cristy] Enjuágate todo el jabón de las manos.

[Todos] ¡CINCO!

[Cristy] Sécate muy bien las manos con una toalla limpia, una toalla de papel o con el secador de manos, pero no las seques en tu ropa... ¡Y ya está!

[Tomás] ¿CUÁNDO debemos lavarnos las manos?

[Cristy] Lávate las manos antes de comer. Después de ir al baño. Después de toser, estornudar o sonarte la nariz, o de estar cerca de alguien enfermo. Y después de tocar mascotas u otros animales.

[Mateo] Pero ¿qué pasa si estoy en el parque y ahí *no hay* ni agua ni jabón?

[Cristy] En muchos lugares no hay agua corriente, pero de todas maneras necesitas limpiarte las manos. Entonces ahí es cuando debes usar un desinfectante para manos a base de alcohol. Es *muy* fácil. Solo échate un poquito en una mano y frota las dos manos hasta que se sequen. Asegúrate de que frotes por delante y detrás de las manos y en todos los dedos. ¡Ahora ya sabes cómo hacer un lavado *instantáneo* de manos!

[Todos] ¡Sí!

[Cristy] Ahora que ya sabes lavarte las manos en forma CORRECTA, dile a tus amigos, a tus papás, a tus hermanos y hermanas, a tus vecinos, a tu maestra, a tu entrenador ¡y a todos los que te escuchen! ¡Pasa la voz, no los *gérmenes*!

[Todos] ¡Sí!

[Cristy] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Mientras tanto, ¡mantengámonos seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visita el sitio web de CDC en Español o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, o sea, 1-800-232-4636.