

Recomendaciones para UN CORRECTO LAVADO DE MANOS



Una buena higiene de manos empieza con el método correcto

Sigue estos pasos durante 40 - 60 segundos



1
Humedece las manos
bajo un grifo sin
contacto directo.



2
Aplica la cantidad de
jabón suficiente para
cubrir ambas manos.



3
Frota las palmas y
después frota la palma
de la mano derecha
contra el dorso de la
mano izquierda y
viceversa.



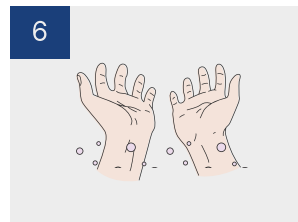
4
Entrelaza los dedos y
frótalos para asegurar la
eliminación de
microorganismos.



5
Lava tus manos
frecuentemente con
agua y con jabón.



6
Frota los dedos uno por
uno empezando por el
pulgar con movimientos
circulares.



6
Enjuaga las manos con
el agua necesaria hasta
no dejar restos.



7
Seca tus manos
preferiblemente con
papel o toalla
desechable y cierra el
grifo con el papel.

*Recuerda que no solo debes lavarte las manos cuando estas están sucias, también cuando: has tocado animales, tras tirar la basura, antes de comer, antes de tocarte la cara o alguna parte delicada/herida, después de ir al baño, tras estornudar o toser o al saludar a una persona en estado debilitado.